



여름철 식재료, 여름절기

[여름철 식재료]

1. 수박

▶ 여름철 대표 과일 수박!

수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 수박씨가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화 가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!



2. 옥수수

▶ 여름의 제철 간식 옥수수!

옥수수는 식이섬유가 많아 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고 반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭉글쭉글 주름이 생겨요.



3. 복숭아

▶ 여름철 양대산맥 과일 복숭아!

복숭아는 수분과 비타민이 풍부해 피부건강에 좋아요. 피부건강 뿐만 아니라 체내에 흡수가 빠른 각종 당류와 비타민, 무기질이 풍부하여 피로회복에도 좋아요. 복숭아는 과육이 하얀 백도와 과육이 노란 황도로 나눌 수 있어요. 장어와 같이 먹게 되면 설사를 일으킬 수 있으니 조심해야 해요.



[여름 절기]



1. 소서

▶ "맙소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기예요.

작은 더위'라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요. 소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있다고 해요.

2. 삼복

▶ 복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몸서 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>!

왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다. 영양 선생님이 복날에 어떤 음식을 준비했는지 식단표에서 함께 찾아보아요!



출처: 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버지식백과, 그림으로만나는 사계절 24절기, 한국민족문화대백과

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 꽃게: 국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산, 중국 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 디랑어: 원양산
- 갈치: 국내산, 세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어: 중국, 칠레, 페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표기하지 않았습니다.

🌸 7~8월 학교급식 식단 안내 🌸

	7/1	7/2 (수다날)	7/3	7/4
	삼채닭다리살볶음밥 (1.2.5.6.9.13.15.16.18) 참치김치찌개(5.9) 뉴진면떡볶이(1.5.6.12.13) 야채튀김(1.5.6.18) 총각김치(9) 제로당복숭아자두주스 (2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,003.0/34.0/303.0/5.2	김가루주먹밥 (1.5.6.9.13.16.18) 해물짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) 존득야복만두(5.6.9.10.16) 한입단무지 배추김치(9) 요거트견과류(2.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.7/35.2/246.1/6.3	친환경찰보리밥 매콤콩나물국(5.6) 크림파스타(1.2.5.6.10.13) 등심돼지갈비튀김 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 감굴푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 885.2/34.3/292.9/2.4	클로렐라밥 달걀실파국(1) 취나물무침 소시지푸시리아채볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 춘천닭갈비(5.6.13.15) 깍두기(9) 블루베리설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.8/40.9/208.0/4.7
7/7	7/8 (고기없는날)	7/9 (수다날)	7/10	7/11
홍국쌀밥 순살돼지감자탕(5.6.10) 부추무침(5.6.13) 동전참치포볶음(1.5.6.13) 오리훈제야채볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.9/40.8/224.9/3.5	친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6) 청포묵김가루무침(5.6) 고구마케찹렛&소스 (1.2.4.5.6.12) 총각김치(9) 초코링요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/19.6/287.7/3.1	마제덮밥(1.2.5.6.10.18) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 싸먹는오리슬라이스&머스터드 (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 밀크크리스피롤(1.2.3.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.6/49.7/191.7/4.9	친환경차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 오이고추된장무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 새송이버터구이(2.5.6.13) 배추김치(9) 새콤달콤자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.0/34.9/115.4/3.0	친환경발아현미밥 샐러드파스타 (1.5.6.10.12.13) 돈육김치찌개(5.9.10) 고구마불닭구이 (2.5.6.10.12.15.16) 총각김치(9) 길쭉이보리과자(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.1/36.6/214.0/3.9
7/14	7/15	7/16 (수다날)	7/17 (고기없는날)	7/18
친환경차수수밥 미역된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.7/43.6/202.5/3.8	친환경발아현미밥 마라탕 1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 863.0/39.8/211.4/6.4	친환경혼합잡곡밥(5) 시원한과일필화채(2.11.13) 매콤수제족발 (5.6.10.13.15.18) 상추쌈 배추겉절이(9.13) 궁채모듬피클 초코츄러스(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/41.0/280.7/2.9	친환경흑미밥 김치수제비국(1.5.6.9) 우엉어묵볶음(1.5.6.13) 참치계란말이(1.5) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/38.4/188.0/3.2	작은밥 한방닭곰탕(15) 모듬야채구이 돈마호크(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 행운의초코아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/44.3/221.8/2.5
8/18	8/19 (고기없는날)	8/20 (수다날)	8/21	8/22
클로렐라밥 맑은콩나물국(5.6) 달걀찜(1.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 쭈꾸미불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 길쭉이보리과자(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.2/32.4/150.4/3.3	친환경흑미밥 아욱된장국(5.6) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 숙주나물무침 백김치(9) 바다향미니도시락 에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/22.6/241.5/4.4	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 쪽파김가루무침(5.6.13) 닭고기마라상귀 1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/35.6/382.0/7.7	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 깻잎순나물 고추장어묵볶음(1.5.6.13) 등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) 총각김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,033.3/45.1/318.6/4.9	친환경차수수밥 도토리채목밥(5.6.9.13.16) 고구마순된장무침(5.6) 김치삼겹파스타 (1.5.6.9.10.12.13.16) 탄두리닭봉치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 카스테라인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.9/43.3/188.7/3.7
8/25	8/26	8/27 (수다날)	8/28 (고기없는날)	8/29
친환경발아현미밥 닭고기미역국(5.6.15) 새콤오이무침(5.6.13) 수제소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/30.8/131.0/1.7	친환경찰보리밥 돼지고기순두부찌개 (1.5.9.10.13) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치나물 베이컨스크램블에그 (1.10.13) 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/47.3/217.4/4.3	불고기필라프(5.6.10.13.18) 육개장(1.13.16) 꼬들단무지무침 짬뽕만두 (2.5.6.9.10.16.17.18) 배추김치(9) 제로당청포도주스(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/33.5/143.8/3.1	친환경차수수밥 우렁된장찌개(5.6) 숙주나물무침 낙지볶음&소면(5.6.13) 총각김치(9) 열대와일샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/28.8/296.0/4.1	친환경혼합잡곡밥(5) 황태채두부국(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 한식잡채(1.5.6.10.13) 깻잎김치 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/39.5/284.6/5.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <https://school.jbedu.kr/manseongms> -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 주 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.