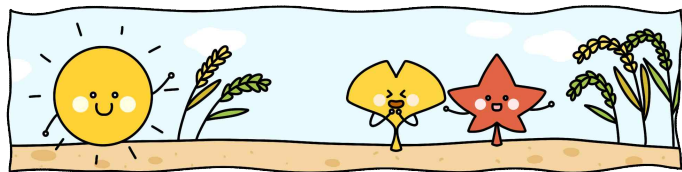


## 8월의 절기 '입추'



아직 덥지만 가을이 오고 있어요. 양력 8월 8일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다.

‘입추 때는 벼 자라는 소리에 개가 짖는다.’라는 속담이 있어요. 입추 무렵이 되면 늦여름의 따가운 햇볕을 바다 벼가 아주 잘 자라요. 얼마나 잘 자라는지 귀 밝은 개가 벼 자라는 소리를 들을 정도래요.

출처 :그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 알갱이 톡톡 '옥수수'



7~8월 제철 채소 옥수수!

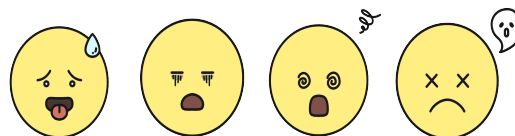
옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘, 아미노산 등이 풍부해서 피로 해소에 좋아요.

더운 여름 활력을 주고 더위 먹는 것을 예방해줍니다. 또, 옥수수의 노란 색소 성분은 눈 건강에 도움이 됩니다. 옥수수는 수확 후 시간이 지나면 단맛이 줄어들기 때문에, 갓 딴 옥수수를 바로 먹는 것이 좋아요. 옥수수는 옥수수밥, 팝콘, 옥수수전, 찐옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있습니다.

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」

## 우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'. 물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 합니다. 음식을 소화하는 데에 필요해 변비에 걸리지 않게 도와주고, 영양소를 운반하는 역할을 해요. 노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 합니다.



2%      4%      12%      20%

우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



2.5컵(500ml)

4.5컵(900ml)

성장기 어린이와 청소년은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요? 매일 우유 1컵과 함께 물 2.5컵~4.5컵(500~ 900ml) 이상 마시는 것이 좋아요. 녹차나 커피 같은 차류, 주스 등 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인 등이 들어있어 많이 마시면 건강에 위험을 줄 수 있어서, 생수나 보리차 등의 물 위주로 섭취하는 것이 바람직해요. 식사 전후 30분~1시간 이내에 물을 마시면 음식물의 소화를 방해할 수 있으니 유의하세요!

출처 : 한국인 영양소 섭취기준 2020



## 8월 명화학교 상차림 안내

### ◆ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\*밥, 죽, 누룽지: 국내산 \*두부류, 콩류(콩비지, 콩국수): 국내산 \*배추김치(배추, 고춧가루): 국내산  
 \*돼지, 닭, 오리, 소: 국내산/\*식육가공품: 국내산 \*수산물가공품: 국내산 \*다량어:원양산 \*갈치: 국내산  
 \*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기, 낙지, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국산  
 \*명태(황태, 북어 등 건조품 제외): 러시아산, 명태고니: 러시아산, \*코다리: 러시아산  
 \*양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

◆ 영양량, 원산지, 알레르기 정보: <https://school.jbedu.kr/myounghwa> → 학교소식 → 급식안내 → 식생활관 정보

★ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

<div> <div>식중독 예방 3대 요령</div> <div>  <div>손씻기</div> <div>손은 비누로 깨끗이 씻자</div> </div> <div>  <div>익혀먹기</div> <div>음식물은 익혀먹자</div> </div> <div>  <div>끓여먹기</div> <div>물은 끓여 마시자</div> </div> </div>			8/15 <span>Thu</span>	8/16 <span>Fri</span>
			<div>광복절</div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>배추겉절이(5.6.9.13)</li> <li>멜론</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 732.5/35.3/353.0/4.9</li> </ul>
8/19 <span>Mon</span>	8/20 <span>Tue</span>	8/21 <span>Wed</span> 잔반없는날	8/22 <span>Thu</span>	8/23 <span>Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>콩치김치조림(5.6.9.13)</li> <li>크런치포테이토오징어링(1.2.5.6.17)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>임실복숭아100%즙</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 685.2/25.7/350.1/7.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경콩국쌀밥</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.13.17.18)</li> <li>두부돈육청국장찌개(5.6.9.10.13)</li> <li>매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과요거트(2)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 803.9/40.0/317.6/4.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>베이컨채소볶음밥(1.10)</li> <li>두부달걀국(1.5.6)</li> <li>청경채돈육간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>매콤떡볶이(1.5.6.12.13)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>베스킨라빈스(쿠키앤크림)(1.2.5)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 781.5/38.1/305.4/4.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경클로렐라밥</li> <li>한방닭곰탕(15)</li> <li>메추리알불어묵볶음(1.5.6.13)</li> <li>모듬채소스틱&amp;쌈장(5.6)</li> <li>삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 710.1/36.9/322.1/4.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차조밥</li> <li>베이컨로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>목은지돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.16)</li> <li>노각부추무침(5.6.13)</li> <li>알리오리불고기(5.6.13)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 777.1/34.9/304.3/4.1</li> </ul>
8/26 <span>Mon</span>	8/27 <span>Tue</span>	8/28 <span>Wed</span> 잔반없는날	8/29 <span>Thu</span>	8/30 <span>Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>북어콩나물국(5)</li> <li>닭다리꼭찜조림(2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>애호박새송이볶음(5)</li> <li>두부담은 찰도그를(2.5.6.10.12.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 762.3/38.1/307.9/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>군산쌀화이트머핀(1.2.5.6)</li> <li>감자돌깨국(5.6)</li> <li>돈육김치불고기(5.6.9.10.13)</li> <li>두부까스&amp;간장소스(1.2.5.6.12.16)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 754.8/31.5/316.8/3.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹차카테킨쌀밥</li> <li>베트남식쌀국수(5.6.13.15.16.18)</li> <li>꼬들간장무채장아찌</li> <li>미역줄기볶음(5)</li> <li>모짜치즈치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 688.5/24.9/310.8/3.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍미밥</li> <li>어묵무국(1.5.6.7.13.18)</li> <li>오징어브로콜리숙회*초장(5.6.13.17)</li> <li>간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>친환경겨봉포도</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 743.5/39.2/320.8/4.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰기장밥</li> <li>두부동태찌개(5.6.13)</li> <li>참치김치볶음(5.9)</li> <li>오리훈제*머스타드(1.5.6.13)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>초코칩설기(신동진 맵쌀)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 735.6/36.5/296.5/4.7</li> </ul>

◆ 식단에 알레르기 유발식품을 표시(학교홈페이지확인)하였습니다. 그 외에 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의를 부탁드립니다.

◆ 식단에 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

2024. 7. 18.

군 산 명 화 학 교 장