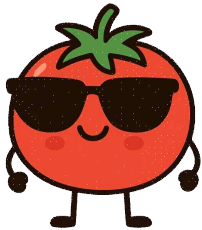




## 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomato, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는

출처 : chatGPT 생성  
'토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는데 도움을 줍니다. 출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

## 7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



출처 : chatGPT 생성

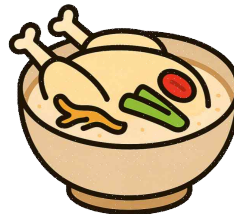
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, 감량

(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

## 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직

출처 : chatGPT 생성  
이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저장력을 키워준다고 합니다. 출처 : 시사상식사전

## 여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

### ● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

### ● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

### ● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- 비브리오 예측시스템 활용하기

([vibrio.foodsafetykorea.go.kr](http://vibrio.foodsafetykorea.go.kr))

출처 : 식품의약품안전처 블로그



## 7-8월 학교급식 식단 안내



### ◇ 남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)  
 \* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 \*꽃게 : 중국산 \*낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 \*갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코  
 \*주꾸미 : 베트남산 \*명태 : 러시아산 \* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) \*다랑어/가공품 : 원양산 \*미꾸라지 : 국내산  
 \*양고기, 다랑어, 조피볼락, 뽕장어, 넙치, 참돔, 우렁쟁이, 방어, 부세 사용안함

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

◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑬을 포함합니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

	7/1	7/2	7/3	7/4
	친환경혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 근대나물무침(중) 미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 통살새우까스(1.5.6.9.12.13) 깍두기(중)(9) 멜론(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/21.0/85.6/2.0	후리카케볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 냉소바7(3.5.6.7.18) 고사리돌깨볶음(5.6) 소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 고기말이*소스 (1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 감귤오렌지쥬스(중)(13)	혼합잡곡밥1(5) 전갱이구이(중)(5.6) 꽃게탕(중)(5.6.8.13) 매운등갈비찜7(5.6.10.13) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13) 배추김치(수제)(13) 수박(중)	혼합잡곡밥1(5) 닭가죽7(15) 가지마카레구이 (중)(2.5.6.12.13.16.18) 콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 가지나물(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) 아이스크림(안)(1.2.5)
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
혼합잡곡밥1(5) 사골우거지국(5.6.16) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 해물우동볶음(중)(5.6.9.13.17.18) 순살닭김치볶음(안)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 요거트*과일*사리얼(안)(2.5.6)	혼합잡곡밥1(5) 떡국(쇠고기)7(1.16) 파리고추멸치볶음(중)(5.6.13) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 케이준치킨샐러드 (중)(1.5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) 사과(중)	작은밥 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) 단호박크림스프(2.5.6.13.16) 감자튀김&케첩(5.6.12) 목살한입구이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 수제오이피클(안)(13) 자두(중)	혼합잡곡밥1(5) 소고기무국(중)(16) 쫄면야채무침1(5.6.13) 파프리카감자채볶음(중) 수제치킨터렛*과일소스 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(중식)(9)	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 김치수제비국7(5.6.9) 열갈이나물(중)(5.6) 순살안동찜닭(5.6.13.15) 고등어교추장구이(5.6.7.13) 배추김치(중식)(9) 방울토마토(12)&바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철 666.7/32.2/210.6/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/43.5/186.2/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 702.8/28.7/92.9/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/25.4/84.7/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/39.8/229.1/4.1
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 보쌈(중)(5.6.10) 미니리무생채(중)(5.6) 오이상추(쌈장)(5.6) 겨우살이&케첩(중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) 천도복숭아(안)(11)	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 대파오리불고기(안)(5.6.13) 크랜치스파이스생선까스1(1.5.6) 노각오이무침(중)(5.6) 열무김치(9) 꿀떡	닭다리복두죽7(15) 오징어야채무침(중)(5.6.13.17) 호박부추전(중)(6) 연양식불고기 (중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(중)(9.13) 거봉(중)	혼합잡곡밥1(5) 어묵김치국7(1.5.6.9) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 멘츠까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 브로콜리/초고추장(5.6) 깍두기(중)(9) 스위트청포도쥬스(중)(13)	<b>*현장체험학습*</b>
* 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/38.0/158.8/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 751.9/30.4/176.7/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 669.3/37.3/108.3/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 705.0/27.7/189.7/3.4	
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 닭갈비&쌈무(안)(5.6.13.15) 갈치구이(중) 단호박블루베리팔팔샐러드 (1.2.5.13) 배추김치(중식)(9) 비질토마토에이드(12.13)	혼합잡곡밥1(5) 근대된장국(중)(5.6.9) 고구마고로케(1.2.5.6.10.16) 수제떡갈비 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무나물무침1(5.6) 배추김치(중식)(9) 빵오소콜라(1.2.5.6.13)	작은밥 해물잡탕 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 치밀링(1.5.6.10.12.13) 단무지무침(중) 두부구이*파자소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중)	혼합잡곡밥1(5) 오야생국(5.6.13) 제육간장불고기(5.6.10.13) 치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13) 오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(중식)(9) 엔요 요구르트(안)(2)	새우볶음밥 7(1.5.6.8.9.13.18) 어묵김치국7(1.5.6.9) 갈비만두 (중)(1.5.6.10.16.18) 숙주나물무침(중) 달콤구이(중)(5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/37.4/172.8/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/19.5/138.5/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/30.5/295.8/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/39.0/221.7/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 698.1/32.3/224.2/3.7

			<b>8/21 Thu</b> 혼합잡곡밥1(5) 김치두부국(중)(5.9) 계란찜(중)(1) 삼겹살오븐구이(안)(10.13) 상추깻잎/쌈장(안) 배추겉절이(중)(9.13) 사과요구르트(중)(2)	<b>8/22 Fri</b> 혼합잡곡밥1(5) 순두부찌개(중)(1.5.9.13.17.18) 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18) 동그랑땡전(남)(1.5.6.10) 코다리강정(중)(2.5.6.12.13) 배추김치(중식)(9) 아오리사과(중)
			* 에너지/단백질/칼슘/철 716.7/28.7/251.4/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/48.1/245.1/5.5
<b>8/25 Mon</b>	<b>8/26 Tue</b>	<b>8/27 Wed</b>	<b>8/28 Thu</b>	<b>8/29 Fri</b>
혼합잡곡밥1(5) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13) 찐옥수수1(13) 비엔나파프리카볶음(2.5.6.10.12.15.16) 오리훈제구이(중) 진미채조림(안)(5.6.17) 깍두기(중)(9)	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 메추리알소보로(안)(1.5.6.10.13.17) 수제탕수육&소(안)(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9) 오이지무침	작은밥 김치말아국수(중)(1.5.6.9.13.16) 갈릭버터토스트6(반쪽 삼각형)(1.2.5.6.10.13.15.16) 임연수어구이6(5) 배추김치(중식)(9) 수제오미자이어드(안)(13)	혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 계란찜(중)(1) 청경채나물(중)(5.6.13) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9)	김치볶음밥(안)7(1.2.5.6.9.10.15.16) 계란후라이(1) 맑은복어무국(중)(5) 돼지불고기(중)(5.6.10.13) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(중식)(9) 포도(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철 781.4/33.1/116.0/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/25.3/84.6/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 685.6/25.4/174.0/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 700.8/21.7/185.8/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/39.6/157.3/2.9