



## 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



출처: chatGPT 생성

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '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 맞추는 데 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 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



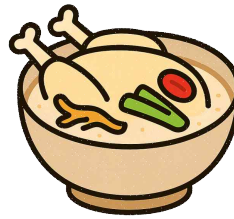
출처 : chatGPT 생성

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.



출처: chatGPT 생성

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



# 7월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농보리차

6/30 <b>Mon</b>	7/1 <b>Tue</b>	7/2 <b>Wed</b> 수다날	7/3 <b>Thu</b>	7/4 <b>Fri</b>
찰기장밥 아욱된장국(5.6) 춘천식달걀비(2.5.6.13.15) 표고버섯애호박볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 야채잡채미니호떡(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 665.4/24.1/197.3/2.5	찰흑미밥 한우조랭이떡국(1.5.6.16) 고춧잎무침 순살갈치오븐구이(5.6) 한입떡갈비&구운버섯 (5.6.10.15.16.18) 총각김치(9) 달콤꿀수박 *에너지/단백질/칼슘/철 669.4/30.9/261.1/4.6	소고기죽(5.6.16) 하트감자튀김(2.5.6) 배추김치(9) 모듬채소피클 심쿵버거(1.2.5.6.10.16) 수제과일요거트 (1.2.5.6.11.12) 자두망고주스 *에너지/단백질/칼슘/철 654.8/17.2/152.6/2.6	찰흑미밥 콩비지김치찌개(5.9) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 오삼분모자불고기 (5.6.10.13.17) 깍두기(9) 우리쌀팔크림수(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 673.8/23.5/246.2/4.2	귀리밥 호박잎된장국(5.6) 감자고추장조림(5.6.13) 오리훈제&홀그레인머스타드소 스(1.5.6.13) 레몬쌈무 소떡갈떡(2.5.6.10.12.13) 볶음김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 550.7/19.5/214.9/2.9
7/7 <b>Mon</b>	7/8 <b>Tue</b>	7/9 <b>Wed</b> 수다날	7/10 <b>Thu</b> 육류없는날	7/11 <b>Fri</b>
찰흑미밥 북어채미역국(5.6) 오향장육(5.6.10.13.18) 열무두부무침(5) 배추김치(9) 상추,깻잎&쌈장(5.6.13) 워터젤리(포도맛) *에너지/단백질/칼슘/철 646.6/28.6/300.1/4.0	찰현미밥 고구마순감자탕(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 소고기낙지볶음(5.6.13.16.18) 깍두기(9) 꿀토마토(12) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 583.4/26.6/137.6/3.3	해물짜장밥(5.6.9.13.16.17) 파송송계란국(1) 토마토미트볼그라탕 (2.5.6.10.12.13.16) 알감자버터구이(2.5) 배추김치(9) 밀크크림샌드쿠키(1.2.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 664.5/23.7/196.0/2.6	찰보리밥 두유면콩국수(5.12.13) 꽃게탕(5.6.8.9.13) 통살연어까스&카사바칩&소 스(1.2.3.4.5.6.13) 배추김치(9) 마시는샐러드(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 574.8/27.8/258.2/3.0	차수수밥 맑은콩나물국(5) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8) 닭볶음탕(5.6.13.15) 총각김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 545.9/24.1/173.5/2.5
7/14 <b>Mon</b>	7/15 <b>Tue</b>	7/16 <b>Wed</b> 수다날	7/17 <b>Thu</b>	7/18 <b>Fri</b>
울무밥 청국장찌개(5.6.9) 호박잎쌈&두부쌈장(5.6.13) 한우소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 복숭아(백도)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 566.9/28.4/241.7/4.9	찰보리밥 옹심이국(17) 온두부(5) 돈육두루치기(5.6.9.10.13) 회오리감자(5) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 551.8/23.2/189.1/3.1	새우마크니커리&미니난 (2.5.6.9.12.13.16.18) 쌀밥 유부장국(5.6) 탄두리순살치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 양상추후싹리샐러드&망고드 레싱(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 659.5/31.2/198.4/2.9	찰기장밥 한우뚝국(5.6.16) 한식잡채(5.6.10.13) 오리로스구이 볶음김치(9) 샤인머스켓푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 613.6/22.5/144.2/3.7	찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 근대나물무침 감자채피망볶음(5) 깍두기(9) 스위트애플키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 627.8/29.7/190.0/3.2
7/21 <b>Mon</b>	7/22 <b>Tue</b>	7/23 <b>Wed</b> 수다날	7/24 <b>Thu</b> 육류없는날	7/25 <b>Fri</b> 미리중복
혼합곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 간장순살찜닭(5.6.13.15.18) 야채계란찜(1.2.9) 숙주겨자무침(13) 배추김치(9) 미니배샤베트(13) *에너지/단백질/칼슘/철 576.1/28.0/185.0/3.1	찰흑미밥 돼지김치짜글이(5.9.10.13) 쫄면야채무침(1.5.6.13) 우리밀수제구운돈까스&소스 (1.5.6.10) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 669.8/25.1/212.8/3.3	큐브스테이크덮밥 (2.5.6.10.13) 열무된장국(5.6.13) 오징어,브로콜리&초장 (5.6.13.17) 새우튀김&감굴타르 S(1.5.6.9.13) 배추김치(9)/ 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 658.4/26.2/273.3/3.3	귀리밥 감자수제비국(5.6) 주꾸미볶음&소면(5.6.13) 고구마순무침(5.6) 채식교자군만두(1.5.6) 열무김치(9) 골드키위&코코(13) *에너지/단백질/칼슘/철 555.3/18.1/181.7/2.7	쌀밥 닭다리삼계죽(15) 한방순살죽(10) 도토리묵상추무침(5.6) 오이쌈장무침(5.6.13) 배추김치(9) 럭키아이스크림(2) *에너지/단백질/칼슘/철 644.6/27.3/153.7/2.1



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기





## 8월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농보리차

8/18 <b>Mon</b>	8/19 <b>Tue</b>	8/20 <b>Wed</b> 수다날	8/21 <b>Thu</b>	8/22 <b>Fri</b>
찰흑미밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 갑오징어꼬시래기초무침(5.6.13.17) 열무된장나물(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 짜먹는요거바(2) *에너지/단백질/칼슘/철 638.0/32.4/298.5/5.0	찰현미밥 닭곰탕(15) 고춧잎무침 상하이볶음우동(5.6.9.13.17.18) 스틱피쉬커틀렛&머스터드s(1.5.6.13) 배추김치(9) 퍼플팜주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.8/32.1/237.0/4.0	햄김치볶음밥(9.10) 맑은콩나물국(5) 돈육목살찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 미니새송이볶음(5.6) 계란후라이(1.5) 깍두기(9) 달콤꿀수박 *에너지/단백질/칼슘/철 563.1/26.3/182.0/3.1	찰보리밥 한우갈비탕(1.5.6.15.16) 갈치감자조림(5.6.13) 열갈이배추나물 청포묵김무침(5.6) 석박지(9) 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 630.1/26.3/153.3/3.5	차수수밥 파송송계란국(1) 빨간치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 김말이(5.6.12.16.18) 볶음김치(9) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 526.3/13.0/141.8/5.2
8/25 <b>Mon</b>	8/26 <b>Tue</b>	8/27 <b>Wed</b> 수다날	8/28 <b>Thu</b> 육류없는날	8/29 <b>Fri</b>
울무밥 비빔막국수(3.5.6.13) 한우미역국(5.6.16) 동파육&청경채(5.6.10.13.18) 오이&고추무침(5.6) 배추김치(9) 우리밀초코케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 627.5/23.4/118.0/3.7	찰보리밥 낙지연포탕(5.6) 토마토소야볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 총각김치(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 599.6/30.8/139.7/2.8	오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 미소팽이된장국(5.6) 닭봉바베큐오븐구이(2.5.6.12.13.15) 단무지무침(13) 배추김치(9) 아임리얼블루베리(13) *에너지/단백질/칼슘/철 664.6/29.3/238.8/3.3	찰기장밥 참치김치찌개(5.9) 진미채조림(5.6.13.17) 건파래볶음(5.13) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 549.7/29.2/183.2/2.4	찰현미밥 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.13) 오징어묵국(5.6.17) 숙주나물무침(5.6.13) 고구마닭순살볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 643.7/31.6/212.0/3.9



## 7, 8월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농보리차

### ◇ 남원용성초 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내 ◇

- \* 쌀: 국내산 친환경 쌀
- \* 콩: 국내산, 두부 콩: 국내산
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 축산물가공품: 국내산
- \* 수산물가공품: 국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- \* 주꾸미: 베트남산
- \* 쇠고기: 국내산 한우
- \* 오징어채: 페루산
- \* 갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게, 전복: 국내산
- \* 다랑어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산
- \* 낙지: 중국산
- \* 명태/가공품: 러시아산
- \* 양/염소 고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 부세 미사용

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

\* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내: <http://www.nwys.es.kr/> -> 식생활관 -> 게시판
- ◇ 위 식단은 학교 사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물 쓰레기 감소를 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날, 빈 그릇 운동 참여일)로 지정 운영합니다.
- ◇ 목요일(2주 1번)은 학생들의 건강과 지구를 위해 저탄소 밥상(육류 없는 날)을 지정 운영합니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 영양적으로 균형 있고, 맛있고 위생적인 음식으로 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고자 합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 식생활관 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교급식 모니터 활동에 참여하실 분은 626-0413 영양상담실로 연락주시면 감사드리겠습니다.