



(제2025-110호)

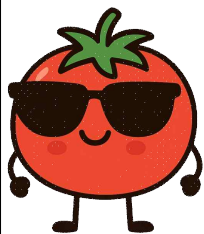
“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

# 7~8월 영양소식지

전주온빛중학교

담당 : 영양교사

## 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 ‘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?

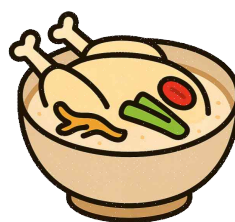


태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

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 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. **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

# 7~8월 학교급식 식단 안내

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   | 7/1    | 7/2    | 7/3    | 7/4   |
|   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>건새우미역국(9)<br>진미채볶음(5.6.13.17)<br>청경채나물무침<br>매콤제육볶음<br>(5.6.9.10.13.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>712.1/38.7/197.4/2.2  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>돈육고추장찌개(10)<br>매콤계란장조림(1.5.6)<br>얼무된장무침(5.6)<br>묵은지닭찜<br>(5.6.9.13.15)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>724.0/29.6/112.5/2.7                                  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>팽이버섯두부된장국<br>(5.6)<br>양배추찜&쌈장(5.6)<br>간장불고기<br>(5.6.9.10.13.18)<br>감자피망볶음(5)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>736.0/31.6/57.4/1.8   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>쉬림프베이컨두움바파스<br>타(2.5.6.9.10.13)<br>닭개장(15) <b>들깨포함★</b><br>활짝핀떡갈비<br>/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>웃당요구르트(2)<br>오이피클<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>816.3/29.2/149.4/2.9 |
| 7/7    | 7/8    | 7/9    | 7/10   | 7/11    |
| 참치김치덮밥<br>(5.6.9.13.18)<br>청국장찌개(5.6.9.16)<br>단무지<br>닭갈비(5.6.13.15)<br>깍두기(9)<br>아이스슈스틱(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>737.1/28.7/114.1/3.3  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>닭곰탕(5.6.15)<br>간장불고기<br>(5.6.9.10.13.18)<br>미역줄기볶음(5)<br>해물볶음우동<br>(5.6.9.12.13.17.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>740.1/31.9/89.2/2.1   | 마늘쫄소고기볶음밥<br>(1.5.6.10.13.16.18)<br>베트남쌀국수<br>(5.6.15.16.18)<br>미미반미샌드위치<br>1/2(1.2.5.6.10.13)<br>열대과일샐러드/망고S<br>배추김치(9)<br>덴마크유색우유(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>717.1/23.9/99.2/6.1 | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>마라탕<br>(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)<br>한입꺼바로우&레몬탕수<br>S(1.5.6.10)<br>배추김치(9)<br>마늘크림볼(2.5.6)<br>오미자모듬피클<br>파래김자반볶음<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>803.5/22.3/78.3/9.0                       | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>사각어묵볶음(1.5.6)<br>안동식짬뽕(5.6.13.15)<br>짜먹는슬라이스햄<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>738.9/35.7/108.7/2.4                    |
| 7/14   | 7/15   | 7/16   | 7/17   | 7/18    |
| 콩나물밥&간장양념장<br>(5.6.13.16)<br>감자팽이된장국(5.6)<br>두부양념조림(5.6)<br>닭고구마볶음(5.6.15)<br>삼치데리야끼구이<br>(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>734.1/32.0/105.9/3.0   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>빼없는감자탕 <b>들깨포함★</b><br>(5.6.9.10.16)<br>오이부추무침(5.6.13)<br>돈육콩나물볶음<br>(5.6.10.13.18)<br>버섯잡채(5.6)<br>감자모짜핫도그/시즈닝<br>(1.2.5.6.10.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>805.1/39.5/218.1/2.4  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>조개국수(5.6.13.15.16)<br>파리고추메추리알조림<br>(1.5.6)<br>통쌀치킨가라아게<br>(2.5.6.15.16)<br>얼무김치(9)<br>로컬!말기젤라도<br>100g(1.2.5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>789.0/50.8/225.7/3.0     | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>쫄면야채무침(5.6.13)<br>해물꽃게탕<br>(5.6.8.9.17)<br>수육&쌈장&쌈배추<br>(5.6.10)<br>배추김치(9)<br>멜론<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>707.9/29.3/88.6/1.8   | 여름 방학식   |
|  <b>알레르기정보</b><br><br>①난류 ②우유 ③메밀 땅콩<br>⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계<br>⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두<br>⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어<br>⑱조개류<br>(굴, 전복,홍합 포함)<br>⑲작 등의 알레르기<br>유발식품을 표시하였습니다. |  <b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b><br>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산<br>* 콩:국내산, 두부콩:국내산<br>* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(피개용,반찬용)<br>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산<br>* 쇠고기:국내산한우<br>* 낙지,주꾸미: 베트남산 * 명태:러시아산<br>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산<br>* 갈치:세네갈산 * 다랑어:수입산<br>* 양고기, 염소고기, 뽕장어, 넙치, 조피볼락,<br><br>전주온빛중학교 홈페이지 ( <a href="http://onbit.ms.kr/">http://onbit.ms.kr/</a> ) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판<br>* 축산물, 수산물 가공품은 홈페이지 별도표시 |   | 8/14   | 8/15    |
|   |   |   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>실곤약야채무침<br>(5.6.13)<br>새알만두국<br>(1.5.6.10.15.16.18)<br>오리훈제&머스터드<br>S(1.2.5.6.13)<br>가지볶음<br>배추김치(9)<br>배스킨라빈스(영외)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>706.6/20.5/217.7/0.9                | 광복절  |
| 8/18   | 8/19   | 8/20   | 8/21   | 8/22    |
| 옛날도시락비빔밥<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>미소된장국<br>(5.6.7.13.18)<br>오이탕탕이(13)<br>미트볼조랭이떡조림<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>깍두기(9)<br>청포도제로음료(13)<br>파래김자반볶음<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>853.6/26.0/130.4/3.8  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>소고기무국(5.6.16)<br>숙주나물무침<br>간장불고기<br>(5.6.9.10.13.18)<br>배추김치(9)<br>시리얼수제요거트<br>(2.5.6)<br>샤브레쿠기(1.2.4.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>784.3/31.7/137.3/3.5   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>양송이소프<br>(2.5.6.13.16)<br>토마토스파게티<br>(1.2.5.6.9.10.12.13)<br>배추김치(9)<br>말기소르베(1.2.5)<br>치킨너겟또띠아<br>(1.2.5.6.15)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>689.3/20.3/150.3/2.2    | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>얼큰버섯수제비국(5.6)<br>사과치커리유자청무침<br>(1.2.5.6.13)<br>과트로새우카츠&치폴레<br>S(1.5.6.9.12.13.18)<br>마파두부<br>(5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>아이스초코음료(5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>799.0/24.3/250.2/3.3  | 짜장덮밥<br>(2.5.6.10.13.16)<br>도토리묵냉국(5.6.9.16)<br>떡볶이(1.5.6.13)<br>비엔나소시지야채볶음<br>(2.5.6.10.15.16)<br>애드타리버섯볶음<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>701.6/25.6/129.2/2.4                     |
| 8/25   | 8/26   | 8/27   | 8/28   | 8/29    |
| 가츠동<br>(1.2.5.6.7.10.13.18)<br>어묵김치국<br>(1.5.6.7.9.13.18)<br>단무지(스틱)<br>콤비네이션조각피자<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)<br>깍두기(9)<br>붕어싸만코(1.2.5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>611.0/25.3/395.1/1.5  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>한우육개장(16) <b>들깨포함</b><br>비빔야채만두<br>(1.5.6.10.16.18)<br>매콤제육볶음<br>(5.6.9.10.13.18)<br>새송이버섯볶음<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>693.5/35.3/69.1/1.9   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>닭볶음탕(5.6.15)<br>오이양파무침(5.6.13)<br>더블치즈스테이크<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>골드키위주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철<br>585.3/15.1/64.9/2.0                     | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>부대김치찌개<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>해물콩나물찜<br>(5.6.9.13.17.18)<br>햄감자채볶음<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>닭고기유린기<br>/S(5.6.13.15.18)<br>배추김치(9) 수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>771.1/40.6/282.5/2.7 | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>빼없는감자탕 <b>들깨포함★</b><br>(5.6.9.10.16)<br>숙주미나리무침<br>매콤오리불고기(5.6.13)<br>불어묵볶음(1.5.6)<br>배추김치(9)<br>말기아이스찰떡<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>896.3/31.2/131.5/2.6                        |