



(제2023-121호)

"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

# 7-8월 영양소식지

<http://onbit.ms.kr/> 식생활관 214-8454

전주온빛중학교  
교 장 : 오 문 환  
교 감 : 정 소 영  
담 당 : 이 정 선

## 이 달의 식재료

### \* 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 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

### \* 옥수수 \*



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 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 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

## 본격적 더위의 시작, '소서'



"맵소서! 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.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요.

## 더위야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.



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.



출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

## 무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질은 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중 예방법을 함께 알아볼까요?



또  
먹  
여  
독!

▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요!
- ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
- ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.

▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.

- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물(생선)은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내 (원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)

- |                              |   |                              |
|------------------------------|---|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산           | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                        | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산          | * 쇠고기:국내산한우                             | * 낙지,주꾸미: 베트남산               |
| * 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 |   | * 명태:러시아산                    |
| * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시   | * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                              |

# 7~8월 학교급식 식단안내

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 가지나물 고메함박스테이크/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 얼무김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/33.8/198.9/5.8	친환경보리밥 순살아귀탕(5.) 시래기지짐(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 콤비네이션조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 마카로니콘샬레드(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/32.1/177.4/3.3	김가루볶음밥(5.6.13.18.) 물냉면(1.3.5.6.9.13.16.) 탕수육&후르츠S(1.5.6.10.11.13.) 짬뽕소롱포만두(1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 비타한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1136.6/35.8/106.1/12.5	친환경기장밥 순대국(2.5.6.10.13.16.) 매콤오리불고기(5.6.13.) 애호박느타리버섯볶음 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기두부도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.9/29.2/108.4/5.1	친환경수수밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 닭살카레볶음(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 사먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 시리얼수제요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.2/42.7/161.2/4.3
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경차조밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.) 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 스크램블에그(1.2.5.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 깍두기(9.) 유산균음료(런)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.3/32.7/164.6/4.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭장각곰탕(5.6.9.13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 미니하트스테이크/S(1.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.) 오라뎀(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.8/36.9/136.8/6.1	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 어묵무국(1.5.6.9.13.16.18.) 통닭다리살스테이크/S(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오이피클 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.2/42.8/143.3/4.6	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 부대김치찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 빅함박스테이크/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(자두/복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 1048.2/42.7/254.3/8.9	친환경기장밥 조랭이떡만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 숙주미나리나물 당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 순살어니언치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 누텔라코코넛토스트1/2(2.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.4/29/136.2/3
7/17 Mon	7/18 Tue	<div> <b>알레르기정보</b></div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 214-8454)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div><div> <b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b></div><div>전주은빛중학교 홈페이지 (<a href="http://onbit.ms.kr/">http://onbit.ms.kr/</a>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단*급식게시판</div></div>		
8/14 Mon	8/15 Tue 광복절	8/16 Wed 수다날	8/17 Thu	8/18 Fri
김치볶음밥&계란지단(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 사골새알만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 가지나물 당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 소보로회오리감자(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/24.9/192/4.3		친환경쌀밥 잔치국수/간장양념(5.6.9.) 소떡소떡&소스(1.5.6.10.15.16.) 목화솜탕수육&후르츠S(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박 올때메로나(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/23.2/152/9.6	친환경수수밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13.16.) 파래김치반볶음(5.) 육전&파채무침(1.5.6.10.13.) 콧트로새우카츠&치폴레S(1.5.6.9.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613/43.1/204.4/4.7	친환경기장밥 닭살미역국(5.6.9.13.15.16.18.) 피자치즈함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 모듬슬라이스소시지볶음(2.5.6.10.15.16.) 볶음김치(5.9.13.) 두부구이&간장양념(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.6/32.7/232.9/4.6
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed 수다날	8/24 Thu	8/25 Fri
친환경강황밥 맑은콩나물국(5.6.9.13.) 매추리알양송이조림(1.5.6.13.18.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 새송이&다시마초장(5.6.13.) 깍두기(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 450.6/24.6/124.6/3.6	친환경쌀밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 건과류멸치볶음(4.5.6.9.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 치킨치즈까스&머스터드S(1.2.5.6.15.18.) 배추김치(9.13.) 프라이드콘칩(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/40/291.9/15	계란볶음밥(1.5.6.13.18.) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 무피클 닭고기유린기/S(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.3/33.3/105.4/8.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지김치찌개(5.6.9.10.13.) 오리훈제&머스터드S(1.5.6.13.) 숙주미나리나물 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 열무김치(9.) 깻잎&무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 725/30/181.5/3.9	친환경흑미밥 도토리묵냉국(5.6.9.16.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 미역줄기볶음(5.6.18.) 김치전(1.5.6.9.) 통살닭꼬치&양념치킨S(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.2/28.4/115/3.1
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	
오므라이스&하이스(1.2.5.6.12.13.16.18.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과치커리무침(9.13.) 고기&김치복만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/24.9/124.9/8	친환경보리밥 오징어무국(17.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.16.18.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.9/29.1/218/3.7	참치야채비빔밥(5.6.13.) 미소된장국(5.6.9.13.18.) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 수박 비타초코우유(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.2/33.6/206.1/7.1	친환경기장밥 사골만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 열갈이된장무침(5.6.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 순대양념감정(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 다크초코떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/25.6/202.7/7.4	