

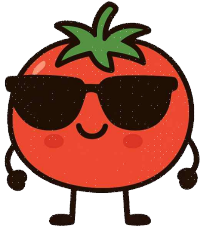


다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!
맛있는 NEW 영양소식
2025년 7,8월호

행복한교육
모든 아이는 우리 모두의 아이

이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 맛쟁이 토마토~! 토마토!



출처 : chatGPT
생성

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'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 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 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

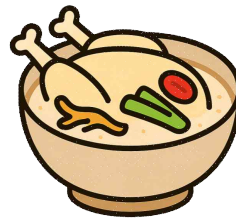
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 호박, 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는

데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장을 뜻해요

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 내장기관을 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)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

식단 계획표 (2025년 7월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산/ 수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 미역,김,멸치 : 국내산																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯은 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

[illegible]

배움과 소풍으로 성장하는 행복한 학교 상아초 식단 계획표 (2025년 8월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산/수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15(광복절)
<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 미니갈릭파이(2.5.6) · 들깨미역국(5.6) · 돼지갈비찜(5.10.13) · 오이사과무침(5.6.13) · 호박새우볶음(1.5.6.9) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 팥이된장국(5.6) · 견과류멸치볶음(5.6.13) · 김자반(5) · 제육볶음(5.6.10.13) · 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) · 앵그리버드어묵국(1.5.6.7.13.18) · 떡볶이(1.5.6.12.13) · 야채튀김(5.6) · 배추김치(9) · 주시콜 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순두부백탕(1.5.6) · 근대무침(5.6) · 쫄면(5.6.13) · 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 천도복숭아(11) 	
열량721.1kcal /단백질: 33.8g	열량:675.2kcal /단백질: 38.1g	열량:749.1kcal /단백질: 33.7g	열량:775.3kcal /단백질: 40.0g	
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
<ul style="list-style-type: none"> · 콜로렐라쌀밥 · 누네피네(1.2.5.6) · 열무된장국(5.6) · 연근호두조림(5.6.13.14) · 과일샐러드(1.5.12.13) · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 닭곰탕(5.6.15) · 시래기된장지짐(5.6) · 오징어초무침(5.6.13.17) · 떡갈비구이*파채무침(5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 김치말이냉국수(1.5.6.9.13.16) · 수제양파무장아찌(5.6.13) · 미역줄기볶음(5.6) · 열무김치(9) · 고기만두찜(1.5.6.10.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) · 메알곤약감자조림(1.5.6.13) · 꼬시래기무침(5.6.13) · 생선까스(1.5.6.13) · 홍각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 감자수제비국(5.6) · 고추장돈사태무조림(5.6.10.13) · 콩나물김가루무침(5) · 가지볶음(5.6) · 배추김치(9) · 수박
열량667.7kcal /단백질: 33.7g	열량:723.7kcal /단백질:32.8 g	열량:795.9kcal /단백질: 24.8g	열량:815.3kcal /단백질: 36.6g	열량:720.5kcal /단백질: 38.4g
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥 · 유부김치국(5.9) · 감자조림(5.6.13) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6) · 치킨까스(1.2.5.6.15.18) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차칼슘쌀밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 고등어시래기조림(5.6.7.13) · 싸먹는오리슬라이스*야채무침(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 사과(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 어린잎채소비빔밥(5) · 맑은무채국(5) · 파닭꼬치(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 아이스크림요구르트(2) · 우무오이냉채(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 버섯된장국(5.6) · 브로콜리참깨무침(1.5.6.13) · 잡채(5.6.10.13) · 수제돈육강정(4.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 그린키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 북어묵국(5.6) · 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13) · 비름나물무침(5.6) · 토마토스크램블에그(1.2.5.12) · 열무김치(9) · 딸기에바나나아몬드
열량:744kcal /단백질: 25g	열량:720.9kcal /단백질: 28.7g	열량:704.1kcal /단백질: 31.8g	열량:655.5kcal /단백질: 34.6g	열량:746.1kcal /단백질: 42.1g