



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'



"맙소서! 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. 여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요. 여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

더위야 물러가라,
'복날'

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

우리가 몸시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.

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 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?

▶ 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 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!



2023. 7~8월 학교급식 식단 안내



❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주서중학교 홈페이지 (<http://school.jbedu.kr/seojung>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

- * 쌀:군산산 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

- * 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국, 베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

❖ 알레르기정보

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

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 비름나물무침(5.6.) 바질블랙페퍼오리볶음(5.6.13.) 두부양념구이(5.6.) 알타리김치(9.) 약과쿠기(1.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰기장밥 들깨용심이국(17.) 물갈비(5.6.10.13.) 장어양념구이/생강채(2.5.6.12.18.) 배추김치(9.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 꿀토마토(12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 로제분오자떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 판다어묵국(1.2.5.6.9.) 고구마튀김,마라김말이(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 살구주스(13.) 한입단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 친환경쌀밥(미니) 민물새우호박국(5.6.9.) 볼케이노치킨(5.6.12.13.15.) 갯김치(9.13.) 사과푸딩 오리엔탈샐러드(1.2.5.6.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.) 마라탕(1.4.5.6.10.15.16.17.18.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 쫄깃꿔바로우(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 베라(아몬드분봉)(1.2.5.)
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 병천식순대국(2.5.6.10.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.) 허니로스트덕&야채무침(2.5.6.12.13.) 참치김치전(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.) 자두콤포트 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아찰현미밥 닭다리삼계탕(13.) 오이소박이(13.) 낙지치즈떡볶음(2.5.6.13.16.18.) 마늘볼떡갈비/파채(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 고구마줄기김치(13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 달걀간장볶음밥(1.5.6.13.18.) 냉짬뽕(1.5.6.16.) 반달단무지 치즈돈카츠(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 소보루초코슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 아귀매운탕(13.) 동파육(5.6.10.13.) 닭고기교자만두(1.5.6.15.) 파리고추찜(6.) 배추김치(9.13.) 웃담블루베리요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 김치어묵우동(5.6.7.13.18.) 오삼불고기(5.6.10.17.) 레몬크림새우(1.5.6.9.13.) 열무김치(9.) 민트초코마카롱(1.2.6.) 호박엿, 양배추쌈/우렁강된장(5.6.)
7/18 Mon	7/19 Tue 방학	8/17 Wed 개학	8/18 Thu	8/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 달걀말이(1.) 누룽지탕수육(1.5.6.10.12.13.18.) 옥수수버터구이(1.2.5.6.12.13.) 갯김치(9.13.) 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 짜글이찌개(5.10.13.) 병어무조림(5.6.13.) 양송이오물렛(1.12.) 맛초킹치킨(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.) 사과키위주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 도토리묵냉국(5.6.9.16.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.) 두부김치볶음(5.9.13.) 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 알타리김치(9.) 갈릭토스트(1.2.5.6.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(5.13.16.) 실파김무침 닭갈비(5.6.13.15.) 등심돈가스/로제소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 고구마줄기김치(13.) 딸기사베트(2.)
8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed	8/25 Thu	8/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 애호박돼지찌개(5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 투움바떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 파닭치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 애플망고다이스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 오리탕(5.6.13.) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 녹두전(1.5.6.9.10.) 알타리김치(9.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 멸치주먹밥(18.) 소바(3.5.6.13.) 단무지무침 고구마치즈롤카츠(1.2.5.6.10.12.13.18.) 열무김치(9.) 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 갈치고구마줄기조림(5.6.) 편육/명이나물(5.6.10.13.16.) 오이샐러드(13.) 보쌈김치(9.) 웃담사과요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 순만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 묵은지달걀찜(5.6.9.13.15.) 숙주나물무침 불고기육전/부추무침(1.2.5.6.13.16.) 갯김치(9.13.) 크리미블랙슈(1.2.5.6.)
8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed	8/31 Thu	❖ 알러지 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 278-3659)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 햄순두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 족발/야채겨자무침(10.13.) 골뱅이쫄면무침(5.6.13.17.) 파리고추실치볶음(5.6.) 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.16.18.) 알타리김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.6.13.) 콩나물잡채(1.5.6.8.13.) 마라탕볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 목화솜탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 복숭아아이스티(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥(5.6.10.13.) 두부미역된장국(5.6.) 무생채(9.13.) 계란후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 우유아몬드생크림빵(1.2.5.6.) 청귤주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 소고기무국(5.6.13.16.) 도라지무말랭이무침(5.6.) 불닭볶음면(5.6.13.15.) 오징어먹물가스(1.2.5.6.17.) 갯김치(9.13.) 골드키위 	

❖ 보라색글씨 는 학생의 희망메뉴가 반영된 부분입니다. ❖ 위 식단은 학사 일정 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.