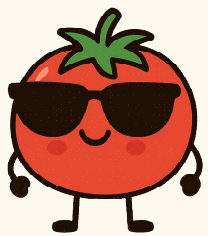




7월 영양소식지 및 월간식단

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 'tomar'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 **자환경을 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. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요,

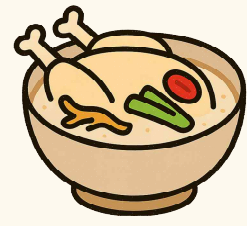
출처 : chatGPT 생성

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 무피르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 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. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : chatGPT 생성

출처 : 시사상식사전

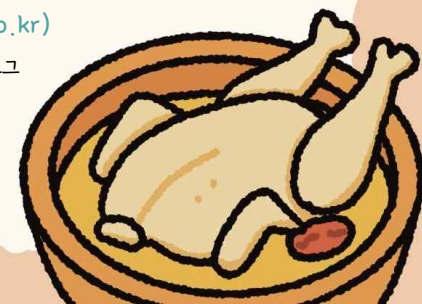
여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'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





7월 학교급식 식단 안내



◇ **영양 정보(식단표 아래 숫자)**
차레대로 에너지/단백질/칼슘/철 함량

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

◇ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

설천초등학교 홈페이지 (<http://www.seolcheon.es.kr>) → 열린마당 → 식생활관 → 게시판

* 쌀 및 잡곡:도내산 유기농 쌀 및 친환경 잡곡
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:세제갈산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지,쭈꾸미,새우/가공품:베트남산
* 명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔 사용 안함

◇ 아래 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3 비닐봉투 안쓰는 날	4
[식품알레르기 제거식 준비] 들깨 제거식 10일 건새우아육국	찰기장밥 황태계란국1 콩나물불고기5.6.10.13 싸먹는오리/양배추채소무침 1.5.6.13.15 건파래볶음5.13 배추김치9 블루베리 * 596.9/35.4/120.5/3.0	* 전주음식 체험의 날 * 전주비빔밥/약고추장5.6.10. 버섯창국장찌개5.6.9 연양식만달불고기/어린이2. 5.6.13.16 계란후라이1.5 열무김치9 전주초코파이1.2.5.6 * 593.6/30.2/238.4/5.9	* 고기 놀러간 날 * 혼합잡곡밥5 참치김치찌개5.6.9 연어스테이크/소스1.2.5.12. 13 고구마맛탕5.13 애호박느타리볶음 총각김치9 참외수박꿀떡2.3.4.5.6.19 * 713.9/26.5/200.9/2.9	검정쌀밥 돈육된장찌개5.6.10.18 곤치즈매콤달걀구이1.2.5.6. 10.12.13.15.16 궁중떡볶이5.6.13.16 멸치볶음2.5.6.13 배추김치9 짜먹는딸기요거트2 * 698.2/29.8/272.9/2.7
7	8	9	10	11
강황쌀밥 순두부백탕5.6.9.13 갈치감자조림5.6.13 오색현미육원전1.2.5.6.10.15. 16 호두우영연근조림5.13.14 열무김치9 인절미갈릭토스트1.2.5.6 * 705.4/33.9/229.9/4.1	친환경찰보리밥 애호박감자고추장국5.6 삼겹살목살구이/상추쌈5.6. 10.13 쫄면야채무침5.6.13 모듬채소구이2 배추김치9 비타후르츠음료 * 656.1/31.5/161.1/3.6	* 환경생각의 날 * 소고기채소죽16 미니불고기버거1.2.5.6.7.10. 12.13.16 꼬들무재창아찌 브로콜리초무침5.6.13 감자튀김/케첩5.6.12 배추김치9 리얼딸기젤라또2.5 * 641.1/16.5/314.6/4.7	차조밥 건새우아육국5.6.9 닭보쌈/또띠아1.2.5.6.12.13. 15.16 해물파전1.5.6.9.13.17.18 짜장팽이버섯볶음5.6.13.16 보쌈김치9 참외샐러드 * 674.5/35.4/266.9/3.5	뿌리고비비고채소주먹밥1.2. 5.6.9.13.16.18 냉메밀소바3.5.6.13 경양식돈까스1.2.5.6.10.12. 13.18 양배추샐러드/키워드레싱1. 2.5.6.13 꼬들단무지무침 배추김치9 메론 * 665.4/14.6/150.0/2.4
14 생일밥상	15	16	17 제헌절	18 미리 초복
* 7월 생일 축하의 날 * 찰옥수수밥 소고기미역국16 매운돼지갈비찜5.6.10.13 삼색어묵잡채1.5.6.13.16.18 오이참깨소스무침1.2.4.5.6 배추김치9 수박롤케이크1.2.5.6.10 * 730.0/32.7/189.3/3.7	아미노밥 한우갈비탕1.13.16 순대야채볶음2.5.6.10.13.16 브로콜리달걀찜1.2.5.9 치커리오렌지무침13 각두기9 쿠앤크아몬드2.5 * 678.8/24.7/177.9/5.3	* 스페인음식 체험의 날 * * 고기 놀러간 날 * 빠에야1.5.6.13.15.18 시원한콩나물국5 꿀대구구이1.5.12.13 문어샐러드12.13 링쥬러스/초코1.2.5.6.13 배추김치9 수제상그리아13 * 658.0/34.5/236.5/3.8	홍국쌀밥 대게살스프1.2.5.6.8.13.16 동파육5.6.10.13.16.18 오징어링튀김1.2.5.6.17 가지무침5 배추김치9 라이스초코샌드2.5 * 647.7/32.9/223.6/4.1	친환경자수수밥 전복낙지삼계탕(해신탕)9.15. 18 돈육곤약장조림1.5.6.10.13 향긋참나물전1.5.6 아삭이고추된장무침5.6 각두기9 달콤시원수박 * 623.6/34.6/80.6/2.9
21	22 대서	23	24	25 방학식
백미밥 팽이버섯된장국5.6. 뼈없는닭갈비5.6.13.15 크림간소새우1.2.5.6.9.13 명엽채볶음5.6.13 배추김치9 아오리사과 * 681.3/22.6/108.9/2.5	검정쌀밥 장떡국1.5.6.16 바베큐폭립5.6.10.12.13.18 온두부/볶음김치5.6.9.13 미역줄기볶음 백김치9 샤인머스캣음료 * 679.4/27.7/230.7/3.9	계란채소볶음밥1.2.5.6.10.15. 16 마라탕1.2.5.6.9.10.12.13.15. 16.18 등심참살튀파로우5.6.10 심쿵하트단무지 각두기9 망고요거트2 * 667.2/24.7/237.0/8.5	친환경발아현미밥 새알만둣국1.5.6.10.15.16.18 옥수수톡톡돈육불고기5.6.10 감자채행볶음1.2.5.6.10.15.16 도시락김 배추김치9 방울토마토12 * 646.2/31.8/173.0/3.5	칼슘강화쌀밥 사각어묵국1.5.6.13 한우불고기/상추쌈5.6.13.16 짬뽕볶음면5.6.9.13.17.18 오이양파무침5.6 배추김치9 화이트슈1.2.5.6 * 657.5/35.7/248.9/4.9

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

