



『행복한 배움터 세상을 꿈꾸는 우리』

# 2023년 7,8월 영양소식지



우)54860 전주시 덕진구 만성서로 96 063)717-1704(식생활관), 717-1702(행정실) FAX)717-1707

## 이 달의 식재료

### \* 수박 \*



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. **수박씨**가 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 짙고 반투명한 '**찰옥수수**'가 있어요. 단옥수수는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 주름이 생겼어요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

## 더워야 물러가라, '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.

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

## 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.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 무더운 여름, 식중독을 조심해!

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



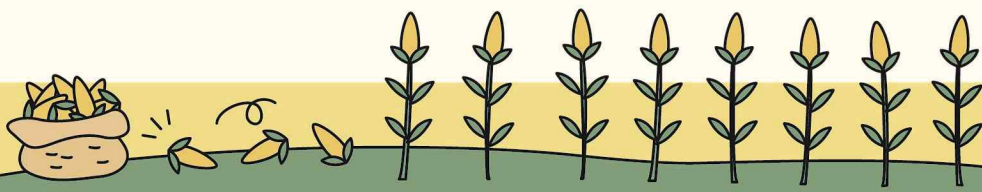
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- 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.

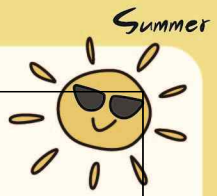
- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물에는 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라





## 7월 학교급식 식단 안내



영양 선생님과 함께 여름방학 안전하고 건강하게 보내기, 약속해요!

- ☐ 차가운 아이스크림, 빙수를 먹고 30분 후에 꼭 이 닦기
- ☐ 일주일에 3번 30분 이상 운동하기
- ☐ 음식점에서 음식을 포장 받을 때 꼭 필요하지 않은 나무젓가락이나 플라스틱 수저는 거절하기
- ☐ 재사용이 가능한 물건은 다른 방식으로 다시 사용해보기

방학 동안 집에서 실천해보고 어떤 느낌이 들었는지 영양 선생님께 알려주세요!

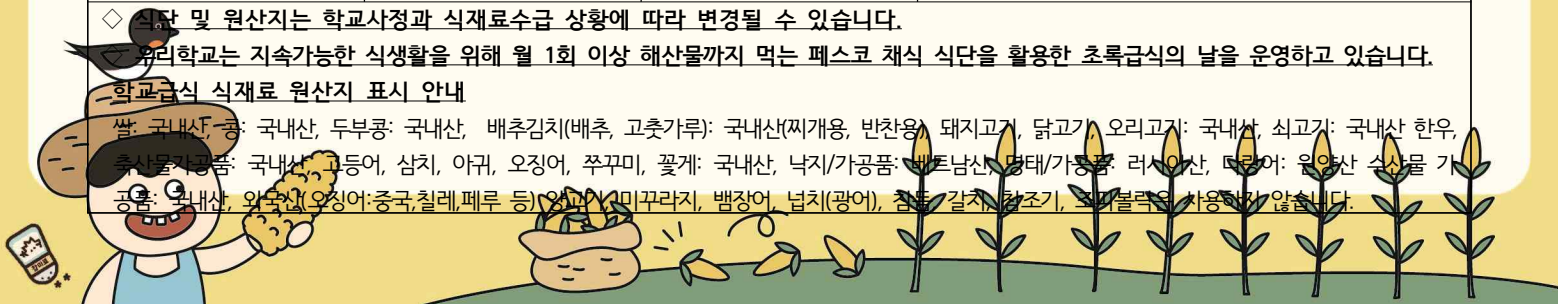
7/3	7/4	7/5 수다날/초록급식의날	7/6	7/7
친환경귀리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 가지나물무침(5.6.13.) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13.18.) 조기구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기크림볼케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 545.9/24.7/137.7/2.4	친환경찰기장밥 순두부연포탕(5.6.13.18.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.18.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.) 미니국화쌈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/33.4/133.5/3.6	새우볶음밥(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 도토리묵채소무침(5.6.13.18.) 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.12.16.) 배추김치(9.13.) 조리곰마카롱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/19.7/281.8/3.9	친환경발아현미밥 오징어무국(13.17.) 메추리알감자조림(1.5.6.13.) 단호박한돈갈비찜(2.5.6.10.13.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.18.) 총각김치(9.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/33.5/130.2/3.2	친환경검정쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 들깨부추양파무침(5.6.13.) 상하이씨푸드우동볶음(1.5.6.8.9.13.17.18.) 허브달구이(5.6.13.15.18.) 백김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/29/121/3.1
7/10	7/11 초복밥상	7/12 수다날	7/13	7/14
친환경영양잡곡밥(5.) 우렁감자된장국(5.6.9.13.18.) 매콤제육볶음(5.6.10.13.17.18.) 우엉진미채조림(5.6.13.17.18.) 양배추쌈&쌈장(5.6.) 배추김치(9.13.) 초코슈스틱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/32.1/216/3.7	친환경차수수밥 닭다리삼계탕(5.6.13.15.18.) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 깻잎순볶음(5.6.) 총각김치(9.) 우리밀병아리쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.5/42.9/177.2/4.4	참치채소비빔밥(1.5.6.13.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 올방개목김무침(5.6.13.18.) 갈릭떡갈비소식(2.5.6.7.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.5/24.1/144.4/4.5	친환경서리태파쇄밥(5.) 한돈감자찌개(5.6.9.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 감자채행볶음(1.2.5.6.10.15.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.) 깍두기(9.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 435.4/22.8/117.7/2.7	친환경차조밥 사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 묵은지달걀찜(5.6.9.13.15.) 두부소보로스금치무침(5.6.13.) 새송이버섯볶음(1.5.6.8.9.18.) 백김치(9.13.) 삼색꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/30.7/144.3/3.4
7/17	7/18	7/19 수다날	7/20	7/21 중복밥상
친환경차조밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 매콤한돈사태찜(5.6.10.13.18.) 시금치프라이드(1.2.5.9.10.12.13.18.) 파리고추멸치볶음(5.9.13.18.) 총각김치(9.) 아이스마고 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.9/29.8/199/3.2	친환경검정쌀밥 한우버섯매운탕(5.6.13.16.) 가지버섯볶음(5.6.13.18.) 꽃말샐러드(1.5.6.8.13.18.) 간장주꾸미김치조림(5.6.8.18.) 배추김치(9.13.) 미니시나몬코로플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/22.6/134.1/7.6	제육덮밥(5.6.10.13.17.18.) 항대맑은국(1.5.6.13.18.) 고구마줄기볶음(5.6.9.13.18.) 바삭새콤유린기&양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 우담블루베리요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/30/279.6/2.6	친환경영양잡곡밥(5.) 찜닭순두부국(5.6.9.10.13.17.18.) 열무두부무침(5.6.18.) 닭고기숙주볶음(5.6.8.10.13.15.18.) 스크램블에그(1.5.9.10.13.15.18.) 깍두기(9.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/39.4/156.6/4.7	친환경찰기장밥 초계국수(1.2.5.6.13.15.16.) 친환경콩자반(5.6.18.) 돈육훈제부추무침(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.3/37.3/72.5/3.3
7/24 초록급식의 날	7/25	7/26 여름방학식	<p><b>우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</b></p> <p>◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>	
친환경영양잡곡밥(5.) 열갈이된장국(5.6.13.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 오징어볶음(5.6.13.17.18.) 로컬도시락김 배추김치(9.13.) 시원달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.3/29.7/167.7/3.3	친환경검정쌀밥 한우무국(1.2.5.6.13.16.18.) 등갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 상추치커리무침(전체)(5.6.13.18.) 채소달걀말이(1.2.5.6.9.13.18.) 백김치(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/31.2/142/3.1	짜장덮밥(2.5.6.8.10.15.16.18.) 달걀샐러드(1.5.6.13.) 심쿵하트단무지(13.) 바삭간풍치킨(1.2.5.6.12.15.16.18.) 깍두기(9.) 쿠키앤크림아이스크림(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/26/162/2.2		

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 펠스코 채식 식단을 활용한 초록급식의 날을 운영하고 있습니다.

학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물지킴이: 국내산, 우유, 치즈, 참치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 명란: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외산(오징어: 중국, 칠레, 페루 등) (참치: 미국, 브라질, 네팔(광어), 참치: 갈치, 갈조기, 참치볼락은 사용하지 않습니다.





	안	전	하	고
슬	기	로	운	방
학	생	활		8/18
8/21	8/22	8/23 수다날	8/24 초록급식의 날	8/25
친환경서리태파쇄밥(5.) 맑은대구탕(5.6.13.18.) 소시지케첩채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 순살닭볶음탕(5.6.15.18.) 배추김치(9.13.) 수박우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/40.2/232.7/2.7	친환경검정쌀밥 열무냉국수(5.6.9.13.16.) 근대된장무침(5.6.) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13.18.) 삼겹살구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.7/24.2/96.6/2.4	한우콩나물밥&부추양념장(5.6.13.16.18.) 미역두부장국(5.6.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 얇은피자만두(15.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀고칼슘꼬마약과(1.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 657.6/26.2/197/3.4	친환경영양잡곡밥(5.) 호박잎된장국(5.6.9.18.) 참치두부구이(5.6.18.) 중화풍배추찜(5.6.13.18.) 달걀동그랑땡(1.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 꿀설기 *에너지/단백질/칼슘/철 504.1/24.6/208.5/5.5	친환경귀리밥 닭개장(5.6.13.15.18.) 한돈간장숙주볶음(5.6.10.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 깻잎순볶음(5.6.) 총각김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.6/33.1/164.8/3.4
8/28	8/29	8/30 수다날	8/31	
친환경발아현미밥 전주식콩나물국(1.5.9.17.18.) 친환경콩자반(5.6.18.) 건취나물들깨볶음(5.6.) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15.18.) 총각김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/34.7/294.5/7.3	친환경검정쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 한방한돈갈비찜(5.6.10.13.18.) 동글오이무침(5.6.13.) 연두부&간장양념장(5.6.13.18.) 깍두기(9.) 스위트애플키위주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/30.2/152/4.5	간장닭고기덮밥(5.6.12.13.15.18.) 감자들깨국(9.13.) 콩나물무침(5.) 미트볼치즈구이(2.5.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거트&블루베리(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 625.7/31.3/183.4/2.7	친환경차수수밥 한돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 오징어부추전(1.5.6.) 삼치데리아끼구이(5.6.13.) 백김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 594.7/29.7/165.9/2.4	

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 활용한 초록급식의 날을 운영하고 있습니다.

학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 수산물(가공품): 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산, 수산물(가공품): 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 명돔, 갈치, 참조개, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

