

● 7~8월의 제철음식



<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

더위야 물러가라, '복날'

- 올해 초복은 7월 15일 -

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 나눠 주었습니다. 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 키워 준다고 합니다.



여름철 위생관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

★여름철 개인위생관리★

- 1) 손을 깨끗이 씻도록 합니다.
- 2) 끓인물을 섭취하도록 합니다.
- 3) 식사 후 칫솔질은 생활화 합니다.
- 4) 불량식품을 사먹지 않도록 합니다.
- 5) 찬 음식이나 간식을 많이 먹지 않습니다.
- 6) 날 음식을 피하고 익혀 먹도록 합니다.

★여름철 필요한 영양소★

| | |
|--|---|
|  단백질 | 단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 합니다. |
|  비타민 | 다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 합니다. |
|  물 | 식사량이 줄어들면 수분섭취도 감소하므로 수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 합니다. |

★여름철 식사 시 유의점★

- 소화가 잘되는 음식을 섭취하고 과식은 피합니다.
- 채소를 충분히 먹도록 합니다.
- 규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- 물은 충분히 마시도록 합니다.
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다 20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이 좋아요)
- 수박, 토마토, 복숭아 등 여름과일을 자주 먹어 수분과 비타민을 충분히 섭취하도록 합니다.

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

★알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.



7~8월 학교급식 식단 안내



● 위 식단 및 원산지의 경우 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.

| 7/1 Mon | 7/2 Tue | 7/3 Wed | 7/4 Thu | 7/5 Fri |
|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 닭곰탕(2.5.12.15.16.18) 목살푹찜스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 취나물된장무침(5.6) 배추김치(9) 포도 | <ul style="list-style-type: none"> 김밥볶음밥(1.5.6.8) 어묵국(1.5.6) 가래떡떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이(1.5.6.16) 총각김치(9) 쿨피스(11.13) | <ul style="list-style-type: none"> 토마토스파게티+마늘빵(1.2.5.6.10.12.13.16) 얼큰콩나물국(5.9) 날치알주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 배추김치(9) 케이준치킨샐러드(1.5.6.13.15) 오이피클 | <ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ㅎㅎㅎ돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 고등어무조림(5.6.7) 고구마줄기볶음(5.6.13) 배추김치(9) 망고슬러시(13) | <ul style="list-style-type: none"> 보리밥 동태찌개(5.6.13) 간장불고기(5.6.10.13.18) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.18) 오이+쌈장(5.6) 배추김치(9) 크로와상(1.2.5.6) |
| 에너지 799.7, 단백질 23.0, 칼슘 111.1, 철분 4.9 | 에너지 778.3, 단백질 23.0, 칼슘 237.1, 철분 8.0 | 에너지 1057.4, 단백질 45.1, 칼슘 375.7, 철분 5.8 | 에너지 1097.5, 단백질 27.5, 칼슘 124.7, 철분 3.8 | 에너지 756.7, 단백질 43.4, 칼슘 202.1, 철분 3.3 |

| 7/8 Mon 생일밥상 | 7/9 Tue | 7/10 Wed 수다날(추첨권) | 7/11 Thu | 7/12 Fri 채식(추첨권) |
|--|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 한우미역국(5.6.16) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 모듬전(1.5.6.10.12.15.16) 오징어참나물무침 배추김치(9) 생일케익(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 기장밥 도토리묵냉국(1.5.6.7.9.13.16.18) 더블치즈로제스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 콩나물다시마냉채(5.6.13) 배추김치(9) 짜육수수 | <ul style="list-style-type: none"> 베이컨달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18) 짬뽕(5.6.9.13.17.18) 유린기(5.6.13.15) 배추김치(9) 오이소박이(13) 레몬에이드(13) | <ul style="list-style-type: none"> 수수밥 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물불고기(5.6.10.13) 명엽채아몬드조림(5.6.13) 숙주무침 배추김치(9) 아이스홍시 | <p>[저탄소 채식급식]</p> <ul style="list-style-type: none"> 곤드레밥+양념간장(5.6) 유부된장국(5.6) 장어강정(5.6.13) 잔멸치겉튀김(5.6.13) 배추김치(9) 갈릭더블치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) |
| 에너지 953.3, 단백질 52.5, 칼슘 190.2, 철분 2.8 | 에너지 768.3, 단백질 29.9, 칼슘 258.6, 철분 4.7 | 에너지 910.2, 단백질 52.3, 칼슘 224.4, 철분 3.8 | 에너지 775.7, 단백질 39.2, 칼슘 190.3, 철분 3.0 | 에너지 799.1, 단백질 26.7, 칼슘 365.7, 철분 2.6 |

| 7/15 Mon (초복) | 7/16 Tue (추첨권) | 7/17 Wed 수다날(추첨권) | 7/18 Thu | 7/19 Fri |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 찰밥(13) 닭다리삼계탕(15) 해물파전(1.5.6.9.17) 도토리묵/양념장(5.6.13) 도시락김 배추겉절이(9.13) 수박 | <p>[저탄소 채식급식]</p> <ul style="list-style-type: none"> 발아현미밥 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.16.18) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.12.13) 순두부달걀찜(1.5) 애호박느타리볶음(9) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 숯불치코바치밥(5.15) 우동국(5.6.7.9.13.18) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 또띠아피자(1.2.5.6) 요구르트(2) | <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 한우불낙전골(16) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 호두멸치볶음(13.14) 브로콜리초무침(5.6.13) 깍두기(9) 미니도넛(1.2.5.6) |  |
| 에너지 925.3, 단백질 50.7, 칼슘 99.3, 철분 3.7 | 에너지 838.2, 단백질 32.7, 칼슘 290.7, 철분 4.0 | 에너지 835.0, 단백질 38.6, 칼슘 415.7, 철분 3.4 | 에너지 898.3, 단백질 38.0, 칼슘 229.0, 철분 4.3 | |

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- 그 외 자세한 내용은 홈페이지 <http://www.yongheung.ms.kr>-알림방-식생활관-게시판 참조

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 *콩/콩가루:국내산 *두부: 대두:국내산 *배추김치,배추겉절이(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

* 닭고기,오리고기/가공품: 국내산/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,수입산(스팸) *소고기/가공품:국내산한우/국내산,호주산(함박)

* 명태(코다리)/가공품: 러시아산/러시아산 *주꾸미: 베트남산 *고등어,삼치,오징어,참조기: 국내산 *갈치: 세네갈산,수입산,중국산,국내산

* 아귀: 국내산,중국산 *낙지: 베트남산,수입산,중국산 *다랑어: 원양산,수입산 *꽃게:중국산,수입산,국내산 *미꾸라지:국내산 *오징어가공품: 페루산, 칠레산, 중국산, 수입산

| 8/16 Fri |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 쇠고기무국(16) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) |
| 에너지 754.8, 단백질 41.0, 칼슘 266.2, 철분 3.2 |

| 8/19 Mon 채식 | 8/20 Tue (추첨권) | 8/21 Wed 수다날(추첨권) | 8/22 Thu | 8/23 Fri |
|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 한우미역국(5.6.16) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 치킨텐더(1.5.6.13.15) 도라지오이생채(5.6.13) 배추김치(9) 꿀설기 | <p>[저탄소 채식급식]</p> <ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 시골청국장(5.6.9) 채식만두찜(1.5.6.10.16.18) 가자미구이(2.5.6.12.13.16.18) 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 한도그(2.5.6.10.15.16) | <ul style="list-style-type: none"> 나물비빔밥+달걀후라이(1.5.6.13) 미소된장국(5.6) 달고치튀김(5.15) 도토리묵/양념장(5.6.13) 배추김치(9) 레몬그라스화채(13) | <ul style="list-style-type: none"> 기장밥 달걀국(1) 돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 김가루실파무침(5.6) 배추김치(9) 복숭아(11) | <ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 쇠고기조랭이떡국(1.5.6.16) 꿀간장치킨(5.6.12.13.15) 삼치무조림(5.6) 가지나물무침(5.6.13) 깍두기(9) 요구르트(2) |
| 에너지 1131.5, 단백질 56.9, 칼슘 183.2, 철분 3.9 | 에너지 986.6, 단백질 38.3, 칼슘 268.9, 철분 5.5 | 에너지 757.4, 단백질 35.5, 칼슘 190.3, 철분 5.5 | 에너지 930.2, 단백질 29.1, 칼슘 197.2, 철분 4.1 | 에너지 888.8, 단백질 41.6, 칼슘 176.0, 철분 2.4 |

| 8/26 Mon | 8/27 Tue | 8/28 Wed 뽀기하는날 | 8/29 Thu | 8/30 Fri |
|--|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 미역국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 옥수수쿤치즈구이(1.2.5.6.8.13) 호박잎/쌈장(5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 수수밥 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오징어김치전(1.5.6) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추된장박이(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 | <ul style="list-style-type: none"> 쌀국수(16) 김가루주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 배추김치(9) 인절미갈릭토스트(1.2.5.6) 블루베리 스무디(13) | <p>[저탄소 채식급식]</p> <ul style="list-style-type: none"> 보리밥 꽃게된장국(5.6.8) 매콤크림우동(2.5.6) 두부양념조림(5.6.13) 고구마떡맛탕(5.13) 배추김치(9)/수박 | <ul style="list-style-type: none"> 홍국쌀밥 복어콩나물국(5.9) 간장오리불고기(5.6.13) 삼치옛장구이(5.6.13) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 쥬러스(1.2.5.6.13) |
| 에너지 753.1, 단백질 37.8, 칼슘 328, 철분 2.8 | 에너지 763.9, 단백질 27.7, 칼슘 100.7, 철분 3.5 | 에너지 655.6, 단백질 22.1, 칼슘 306.3, 철분 4.9 | 에너지 1012.8, 단백질 24.6, 칼슘 350.4, 철분 3.5 | 에너지 898.9, 단백질 36.8, 칼슘 265.1, 철분 4.7 |