



배움을 즐기며
꿈을 가꾸는
행복학교

7월 급식·영양 소식

제2023-156호
2023.06.28.
급식실: 522-0651
담당자: 영양교사

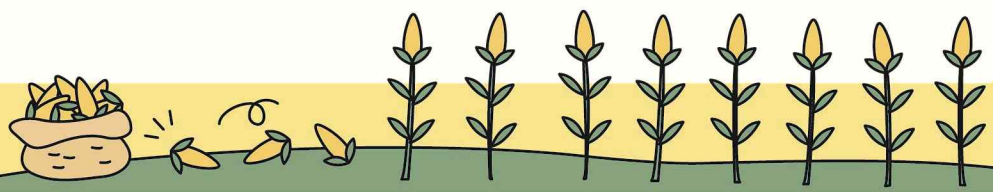


식재료 원산지 표시	쌀/가공품	김치(배추)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	우리고기/가공품	낙지	명태(동태,코다리)	고등어/가공품	강치/가공품
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산
	오징어/가공품	꽃게/가공품	주꾸미/가공품	두부	콩나물/가공품	가리비	우렁쉥이	전복	방어 및 부세	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공통구매):국내산원재료사용 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자는 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교홈페이지 주소 : http://www.pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.									

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>		<무상급식비 지원 내역>		
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 편식하지 않기 - 잔반 정리는 깔끔히!		교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%		
3	4	5	6	7
칼슘기장밥 떡국(1.5.6.13.16) 오징어살채볶음(1.5.6.13.17) 치즈닭갈비(5.6.15) 포기김치(9.13) 자두 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.7/40.1/501.9/2.7	옥수수밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.16.18) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) 풀면무침(5.6.13) 알타리김치(9.10.13) 굴 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.3/39.7/426.2/4.6	김가루추먹밥(2.5.6.10.13) 잔치국수(1.5.6.13.16) 소떡소떡 (2.4.5.6.10.12.13.15) 요구르트(2.13.) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.7/25.1/423.7/2.7	흑미밥 단배추된장국(5.6.13.18) 순대야채볶음(5.6.10.13) 쇠고기감자채볶음(5.13.16) 알타리김치(9.10.13) 대추방울토마토(12) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/21.4/496.3/5.6	조각올무밥 두부된장찌개(5.6.13) 닭감자조림(5.6.13.15) 건파래볶음(5.6.13) 배추김치(9.13) 파인애플 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 342.1/19.1/143.5/3.3
10	11	12	13	14
납작보리밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 고구마순나물(5.6.13) 백김치(9.13) 수박 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.1/35.9/421.6/2.9	찰밥 닭다리백숙(13.15) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이지무침(13) 깍두기(9.13) 과일화채 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.6/31.6/403.3/2.6	무채장아찌추먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 바지락칼국수(5.6.13.18) 옥수수버터구이(1.2.5.6.13) 포기김치(9.13) 제주청굴주스(5.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.5/28.3/401.7/6.9	혼합곡밥(5) 감자미역국(5.6.13.16) 동태강정(2.5.6.12.13) 시금치무침(5.6) 김치볶음(5.6.9.13) 마카롱(1.2.5.6.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.9/27.2/383.7/2.6	옥수수쌀밥 버섯된장찌개(5.6.13.18) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 잔멸치볶음(5.13) 포기김치(9.13) 아이스슈(1.2.5.6.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/31.4/356.8/2.4
17	18	19	20	21
귀리밥 어묵숙갓국(1.5.6.13) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 포기김치(9.13) 라이스초코샌드(1.2.5.6) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.0/32.3/368.7/2.8	찰기장밥 열무된장국(5.6.9.13) 오징어까스/소스 (1.2.5.6.12.13.17.18) 올망개묵무침(5.6.13) 포기김치(9.13) 레몬슬러시(5.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.2/19.2/164.8/3.3	산채비빔밥/약고추장 (5.6.13.16.18) 미소된장국(5.6.13) 닭다리간장구이(5.6.13.15) 열무김치(9.13) 짜먹는요구르트(2) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/35.3/441.5/3.5	혼합곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 혼제오리구이(5.13) 콩나물부추무침(5.6) 열무김치(9.13) 굴 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/34.3/371.5/3.4	방 학 식

2023년 6월 28일

포천초등학교장 <관인생략>





7월 영양소식지

발행일: 2023.06.28

담당자: 영양교사

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. 단옥수수에 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

더위야 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?



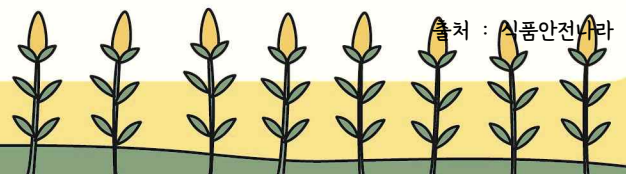
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

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

출처 : 식품안전나라



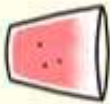
수박! 건강한 수박에!

1. 수분이 많아 여름철 갈증을 해소해줘요.
2. 수박 속 영양성분은 여름철 야외선에서
손상된 피부를 회복하도록 도와줘요.

시원한 수박 요리



수박화채



수박주스

[영양교육 활동지]

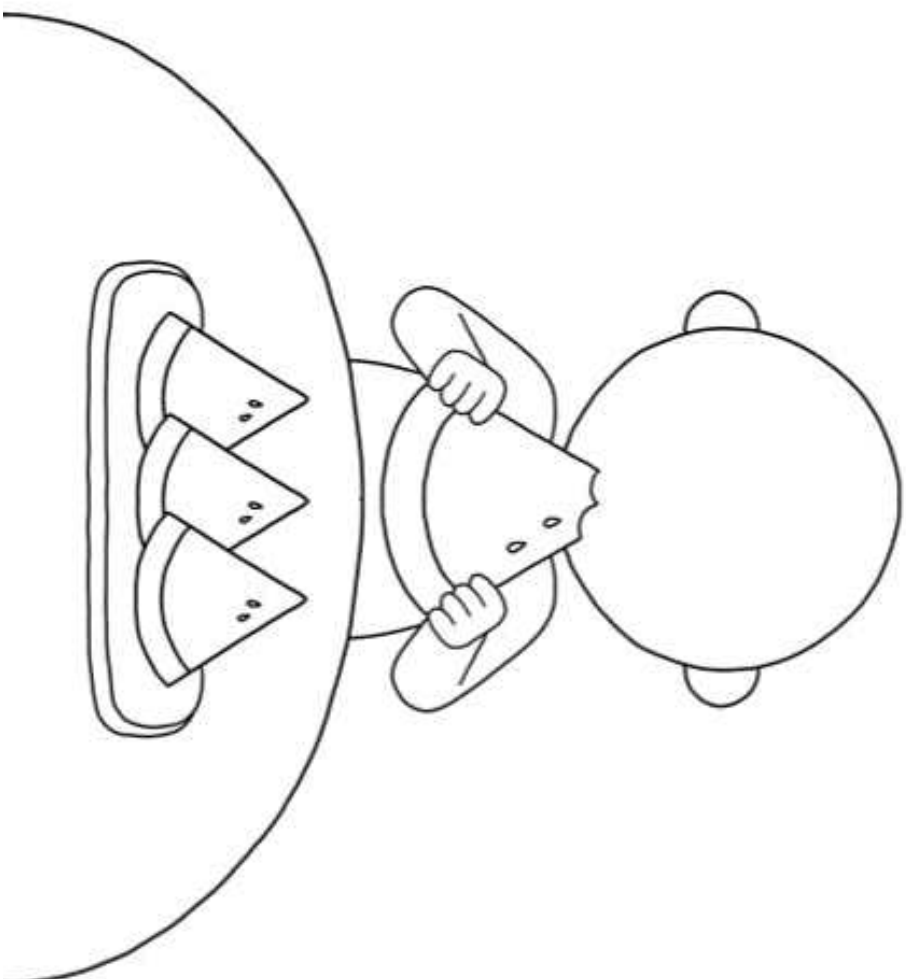
학년 _____ 반 _____ 의

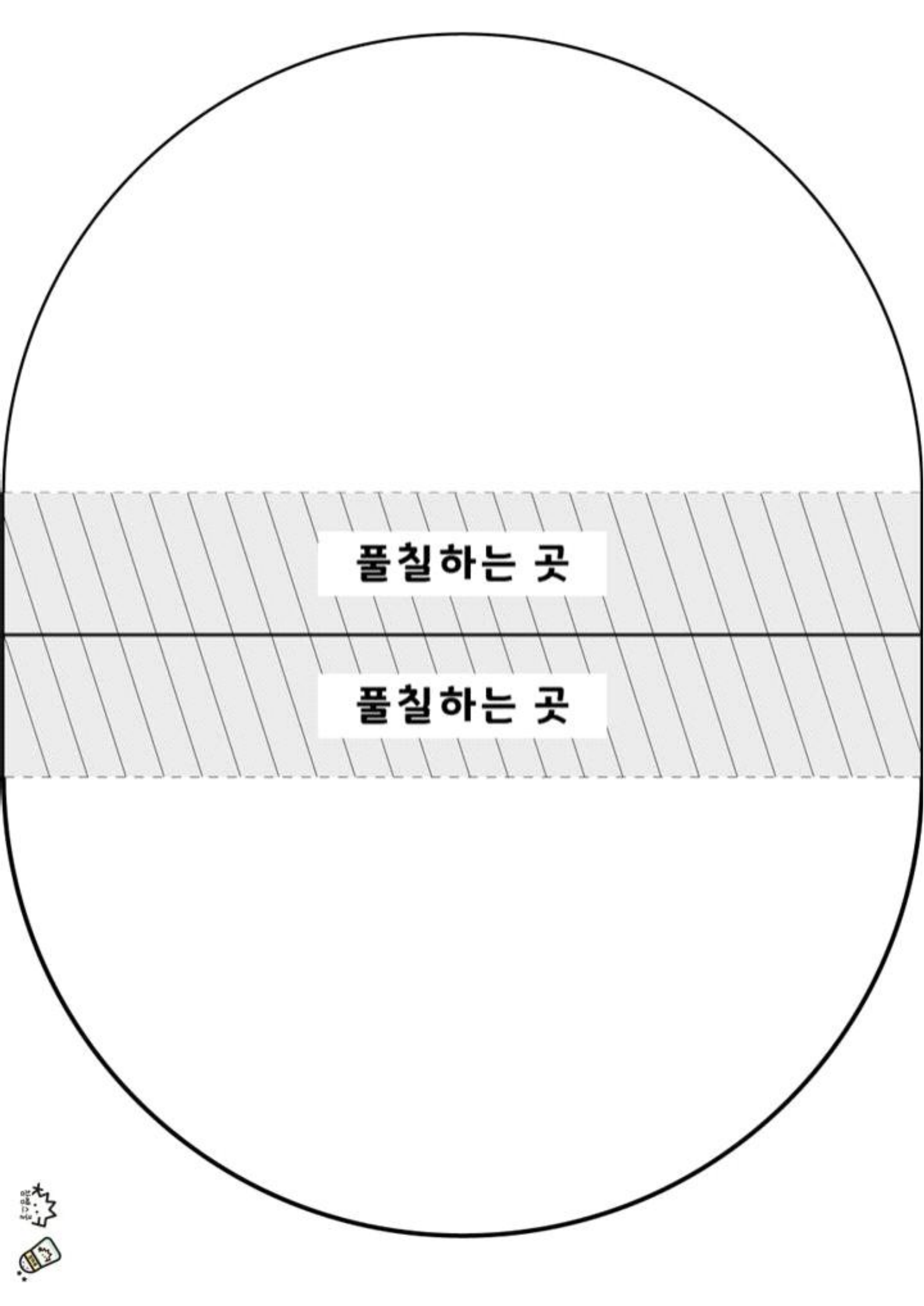
즐거운 수박파티!

잘 익은 수박 고르기

1. 껍질에 윤기가 나요.
2. 검은 줄무늬가 진하고 선명해요.
3. 수박 아래쪽 배꼽 크기가 작아요.
4. 손바닥으로 두드렸을 때 '동동' 청명한 소리가 나요.

- 덜 익은 수박은 '깡깡' - 너무 익은 수박은 '뽕뽕'





폴칠하는 곳

폴칠하는 곳

