



**VISION**  
 생각키움 마음올림  
 꿈자람 교육으로 행복한  
 미래를 준비하는 학교

# 급식·여양·소식

( 2023년 7월 )

송우통신  
 2023.6.30  
 교무실: 542-1311  
 급식실: 542-9104  
 담당자: 영양교사 조화진

\* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

## 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 식이 섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '**단옥수수**'와 쫄득하고 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 **애호박**이 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」

## 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. **빙표**를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아갈 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?



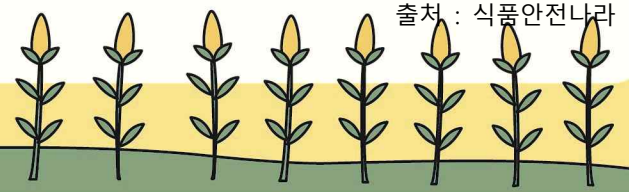
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- 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!

출처 : 식품안전나라





식재료 원산지 표시

쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	쌀 (포천쌀)	김치 (배추,고춧가루)	두부/콩	다시마, 멸치	수산물
국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	홈페이지, 및 식판에 별도표시

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

축산물품질평가원 (<http://www.ekape.or.kr>) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. ( ID : 송우초등학교 ) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당계시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.

알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일



영양 표시 읽는 방법  
에너지/단백질/칼슘/철분  
590kcal/14g/209mg/2.6mg

**(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요.**  
**(선택)반찬은 받을 때 골라요.**  
우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다.  
**'먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기'를 생활화 합시다!!!**  
**+영양활동지를 해오는 학생은 비타민을 줍니다♥**



7월 지속가능한 식단의 날에 잔반없이 깨끗하게 먹은 어린이에게는 자율배식대에서 복숭아아이스티를 제공합니다. 영양선생님께 다 먹은 깨끗한 식판을 보여주세요.

3

4

5

6

7

혼합잡곡밥(5)  
아욱된장국(5.6)  
쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16)  
병아리콩멸치볶음(5.13)  
**배추/열무김치(자율)(9.13)**  
**선택과일 (천도복숭아&파인애플)**  
537.9/28.5/441.7/4.0

울무밥  
물만두계란국(1.5.6.10.13)  
데리야끼삼치구이 (2.5.6.13)  
카레감자채볶음 (2.5.6.10.13.)  
시금치나물(5.)  
**초당옥수수버터구이 (자율)(2.)**  
**깍두기(자율)(9.13)**  
569.2/27.1/241.7/4.1

**잔반없는 날**  
치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.)  
**김가루(자율)**  
미역장국(5.6.13)  
**고추장&짜장떡볶이(선택) (1.5.6.13.16.)**  
과일샐러드&요거트D (1.2.12)  
**깻잎김치/깍두기(자율) (9.13)**  
699.0/28.2/366.3/5.1

**♣지속가능한 식단♣**  
찰기장밥  
김치콩나물국(5.6.9.13)  
콩고기미트볼떡조림 (1.2.5.6.12.13.)  
계란말이(1.5)  
**깍두기(자율)(9.13.)**  
**선택과일(바나나&적포도)**  
665.5/30.8/416.2/4.0  
**♣복숭아아이스티(보상)**

발아현미밥  
**유부된장국&야채스프 (선택)(2.5.6.13)**  
고구마토핑돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.)  
쫄면야채무침(5.6.13.)  
**마카로니샐러드(자율) (1.2.5.6.10.13.)**  
**배추김치(자율)(9.13)**  
668.5/27.5/153.1/3.5

10

11

12

13

14

찰보리밥  
맑은콩나물국(5.6.)  
제육볶음(5.6.10.13.18)  
햄채소계란찜 (1.5.6.9.10.13.)  
**모듬채소&저염볶음쌈장 (자율)(5.6.13)**  
**배추김치(자율)(9.13)**  
**선택과일(사과&골드키위)**  
608.5/36.0/395.9/4.2

**초복**  
칼슘찹쌀밥  
뼈없는한방삼계탕 (1.5.13.15.)  
**고기&김치메밀전병(선택) (1.2.3.5.6.10.)**  
고구마맛탕  
**노각무침(자율)(5.6.)**  
**깍두기(자율)(9.13.)**  
621.8/24.7/239.1/3.2

**잔반없는 날**  
쇠고기콩나물밥\*양념장 (5.6.16)  
배추된장국(5.6.)  
**쇠고기&닭안심케사디아 (선택)(2.5.6.12.13.15.16.)**  
방울토마토샐러드 &오리엔탈(5.6.12.13.)  
**깍두기(자율)(9.13.)**  
514.7/26.3/513.8/2.7

발아현미밥  
육개장(1.5.13.16.)  
코다리강정(4.5.12.13.)  
숙갓두부무침(5.6)  
**배추김치(자율)(9.13)**  
**선택주스 (애플키위&파인애플) (13)**  
577.3/23.3/355.3/2.4

찰차조밥  
**계란파국&수박화채(선택) (1.2.5.6.11.13)**  
보쌈수육(5.6.10.)  
**쌈장&골마늘소스(5.6.13.) (선택)**  
**상추오이무침(자율)(5.6.)**  
**배추김치(자율)(9.13)**  
689.7/28.5/234.6/2.9

17

18

19

20

21

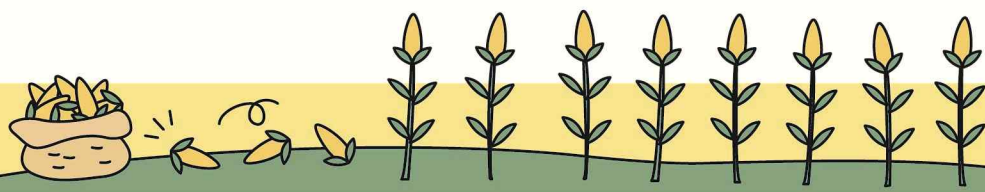
칼슘찹쌀밥  
쇠고기떡국(1.5.13.16.)  
돈육김치볶음(5.6.9.10.13)  
**두부구이&양념장(자율) (5.6.)**  
**배추김치(자율)(9.13)**  
**선택과일(자두&거봉)**  
596.7/29.1/308.2/2.6

**♥생일자의 날♥**  
흑미밥  
북어미역국(5.)  
돼지갈비찜(5.6.10)  
탕평채(1.5.13.16.)  
**파김치/배추김치(자율) (9.13)**  
**선택아이스슈 (초코&바닐라)(1.2.5.6.13.)**  
627.5/31.3/219.4/2.5

**잔반없는 날**  
나물비빔밥(5.)  
**쇠고기약고추장 &멸치강된장(선택) (1.5.6.13.16.)**  
팽이된장국(5.13)  
**치즈볼&소시지볼핫도그 (선택)(1.2.5.6.10.12.)**  
**깍두기/나박김치(자율) (9.13)**  
사과주스(13.)  
544.6/19.2/293.0/2.4

발아현미밥  
스팸고추장찌개 (5.6.10.13.15.16)  
돈육간장불고기 (5.6.10.13.18.)  
콩나물무침  
**열무김치(자율)(9.13)**  
**토픽선택시리얼요거트 (초코링&그레놀라) (2.5.6.13)**  
649.4/36.8/475.0/3.2

**중복/방학식**  
초계국수 (1.5.6.13.15.)  
등심탕수육(5.6.10.13.)  
**케첩소스&마라소스(선택) (5.6.10.12.13.18.)**  
간장감자조림(5.6.)  
**배추김치(자율)(9.13)**  
**누룽지탕(자율)**  
605.1/23.8/218.8/8.3



## 수박! 건강한 수박에!

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

시원한 수박 요리



수박화채



수박주스

## [영양교육 활동지]

학년 반 의

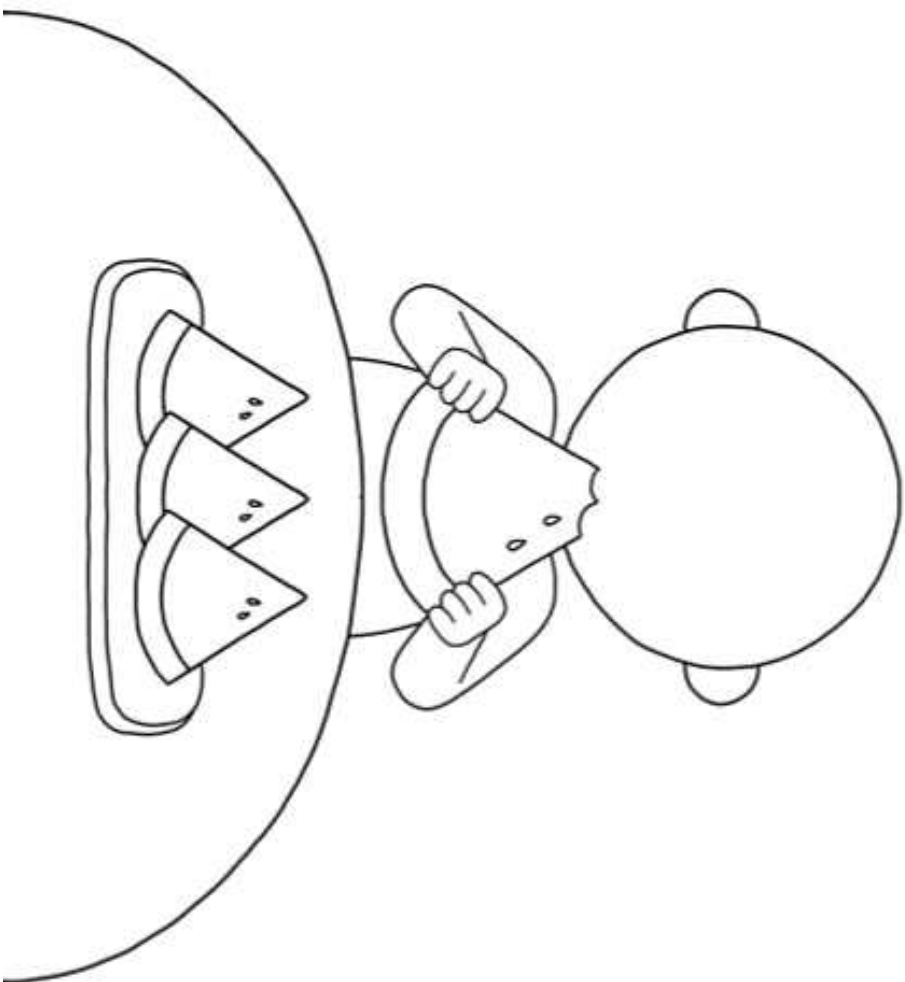
# 즐거운 수박파티

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

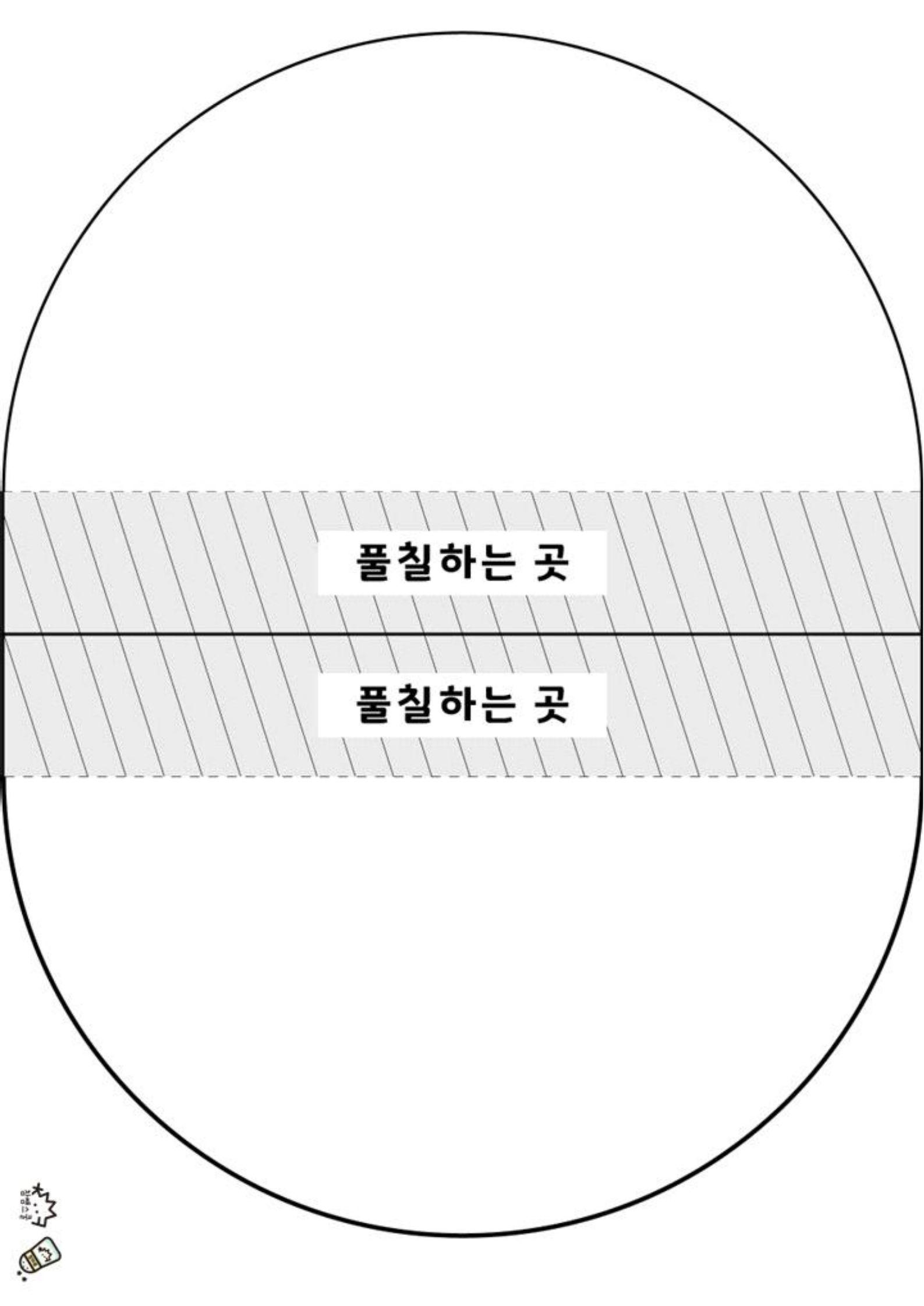
- 덜 익은 수박은 '깡깡' - 너무 익은 수박은 '딱딱'



## 잘 익은 수박 고르기







**폴칠하는 곳**

**폴칠하는 곳**

