Summer

신나는 체험과 나누는 배움으로 더불어 크는 건강한 일동 어린이

일 동 가 정 통 신

제 2023 - ~~07~~ 호
급식실: 536-0929
담당자: 영양교사 최신혜

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 쫀득하고 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 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」

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

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

7월 학교급식 식단 안내

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 및 홈페이지 등을 참고해 주세요.													
	쌀 (포천쌀)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7/3	**7/4**	**7/5**	**7/6**	**7/7**
현미찹쌀밥 들기름미역국(5.6.13.) 청경채돈불고기(5.6.10.13.) 잡채(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 생일케이크(1.2.5.6.) 633.2/23/131.1/2.3	흑미밥 쇠고기뭇국(13.16.) 삼치카레구이(2.5.6.13.16.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 오이김치(9.13.) 557.7/25.4/149.7/2.4	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.) 팽이된장국(5.6.13.) 치즈쏙갈비스테이크*소스 (1.2.5.6.10.15.13.16.) 깍두기(9.13.) 제주청귤주스(13.) 580.7/21.8/238.1/3.3	강황쌀밥 된장찌개(5.6.13.) 양념닭갈비(5.6.13.15.) 브로콜리버섯볶음(5.) 배추김치(9.13.) 바나나 581.5/30.7/277.8/4.2	현미찹쌀밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 두부스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15.) 견과멸치볶음(4.5.6.13.14.) 배추김치(9.13.) 528.4/24.2/208.8/2.8
7/10	**7/11**	**7/12**	**7/13**	**7/14**
찰기장밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 생선커틀릿(1.2.5.6.18.) 타르타르소스(1.5.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 방울토마토(12.) 569.7/20.7/240.4/3.8	찰보리밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 숙주미나리무침 배추김치(9.13.) 애플파이(1.2.5.6.13.) 570.7/24.3/208.6/3.3	짜장면(1.2.5.6.10.13.) 찹쌀밥(자율) 찹쌀군만두 (1.2.5.6.10.13.16.) 단무지쪽파무침(13.) 설레임아이스크림(1.2.5.) 797.8/21.5/300.3/9.4	현미찹쌀밥 어묵국(1.5.6.13.) 돈육김치볶음(5.6.10.13.) 삼색냉채(1.5.6.8.13.) 오이김치(9.13.) 475.1/24.6/221/2.9	차조밥 콩나물국(5.6.) 고등어구이(2.6.7.) 스크램블에그 (1.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 수박 498.2/23.2/204/3.2
7/17	**7/18**	**7/19**	**7/20**	**7/21**
서리태밥(5.) 순두부찌개 (1.5.6.9.13.18.) 오징어불고기 (5.6.13.17.18.) 호박나물(5.9.13) 배추김치(9.13.) 오이생채(자율)(5.6.13.) 480.1/28.6/157.8/2.6	현미찹쌀밥 북어계란국(1.5.6.13.) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 감자채소볶음(5.) 구이김(13.) 깍두기(9.13.) 493.7/20.8/234.8/2.9	쇠고기콩나물밥(5.6.13.16.) 무채들깨국 교촌식치킨(2.5.6.13.15.) 양상추샐러드*발사믹D (1.4.5.13.) 열무김치(9.13.) 앙팡요구르트(2.) 562.3/23.4/166/2.8	현미찹쌀밥 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 꿔바로우탕수육 (1.5.6.10.13.) 열무나물(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 짜요짜요(2.11.13.) 621/20.4/238.7/7.5	**여름방학식**
			8/24	**8/25**
		✲ 영양표시 읽는법 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg ✲ 알레르기가 있는 학생은 식단에 표시된 **알레르기 표시 번호를 꼬~옥~!! 확인하세요.**	현미찹쌀밥 된장찌개(5.6.13.) 보쌈(5.6.10.13.) 쌈장(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 청사과 521.4/26.3/261.2/3.4	찰수수밥 닭곰탕(13.15.) 두부조림(5.6.13.) 비빔꼬마만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 요구르트(2.) 520.2/25.0/326.8/4.4
8/28	**8/29**	**8/30**	**8/31**	
흑미밥 부대찌개(2.5.6.10.13.) 달걀말이(1.5.13.) 건파래볶음(5.13.) 열무김치(9.13.) 484.9/21.7/288/4.7	찰보리밥 배추된장국(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 탕평채(1.5.6.13.) 오이김치(9.13.) 바나나 569.1/23.4/135.8/2.8	나물비빔밥(5.6.13.16.) 달걀실파국(1.13.) 레몬마라탕수육 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스(13.) 565.2/18.3/129.3/7.3	현미찹쌀밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 가자미구이(5.6.13.) 철판우동 (1.2.5.6.10.15.16.17.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) 485.5/23.6/230.2/2.3	