



7월 영양소식지

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 변비 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.

자료 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.

자료 출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

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 내장기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.



자료 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 야생버섯, 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!

자료 출처: 식품안전나라

<출처: 참쌤스쿨 참미료(영양)>

7월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
3_생일축하의날	4	5	6	7_향토음식의날(경상도)
찰옥수수밥 들깨미역국5.6 양념닭보쌈5.6.13.15 깻잎무쌈 배추김치9 약과오믈렛1.2.5.6.13 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/28.5/143.5/3.6	흑미밥 사골황태국5.6.16 삼치무조림5.6.13 뿌리채소맛탕4.5.6.13 배추김치9 자두 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/29.1/130.0/3.0	찜닭덮밥5.6.8.13.15 콩나물김치국5.9 콘치즈해쉬브라운1.2.5.6.13 황도샐러드1.2.5.6.11 총각김치9 도시락김13 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/29.8/324.4/3.1	찰보리밥 된장떡국1.5.6 제육볶음5.6.10.13 상추&두부쌈장5.6.13 야채계란찜1 열무김치 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/39.8/206.6/5.2	귀리밥 부산돼지국밥*소면2.5.6.9.10 김치메밀전병2.3.5.6.10 충무식오징어무침1.5.6.13.17 깍두기9 그린키위 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/32.4/111.2/5.5
10	11_초복	12_겨탄소급식	13	14
기장밥 참치김치찌개5.6.9 돼지갈비찜5.6.10.13 한식잡채5.6 석박지9 플라워파이1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/33.4/171.3/4.7	차조밥 초복삼계탕8.9.15.18 코다리강정5.6.13 쌈배추겉절이5.6.13 총각김치9 수박화채2.11 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/44.9/161.2/3.5	콩고기버터볶음밥1.2.5.6.13 다시마무채국 튀긴어묵떡볶이1.5.6.13 알감자꼬치5.12 배추김치9 뿌띠콜파인13 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/24.5/170.2/3.6	칼슘참쌀밥 송탄식부대찌개1.2.5.6.10.12.13.15.16 순살찜닭5.6.8.13.15 숙주나물무침 열무김치9 천도복숭아11 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/33.4/171.9/2.9	울무밥 꽃게바지락된장국5.6.8.18 고구마스트링롤까스1.2.5.6.10.12.13 참깨냉우동샐러드1.2.5.6.8.12.13 배추김치9 짜먹는요거2 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/23.2/155.2/5.0
17	18	19	20_세계음식의날(이탈리아)	21
참쌀밥 쇠고기무국5.6.16 오징어치즈떡볶음2.5.6.13.17 청포묵김가루무침5.6.13 배추김치9 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/34.4/90.0/2.9	현미밥 팜뽕수제비2.5.6.9.13.15.17.18 짜장닭살볶음2.5.6.13.15.16 오이맛살무침5.6.13 백김치 요구르트2 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/36.1/265.8/3.2	쇠고기카레라이스2.5.6.12.13.16 유부미소장국5.6 크리스피돈강정2.5.6.10.12.13 청경채무침5.6.13 배추김치9 열대과일샐러드1.2.5.6.11.12.13 에너지/단백질/칼슘/철 663.4/30.4/191.6/11.3	뽕모도로스파게티1.2.5.6.10.12.13.15.16 단호박스프2.5.6 마르게리타피자2.5.6.10.12.13.16 깍두기9 오미자피클13 리얼딸기젤라또1.2.5 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/22.0/261.3/2.8	방학식

여름방학

여름방학

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 주꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도 기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 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.자
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.