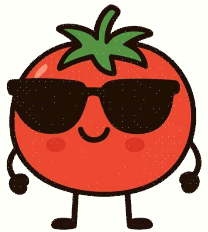


## 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서 유래되어 스페인으로

출처 : chatGPT 생성  
전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다. 출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

## 7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



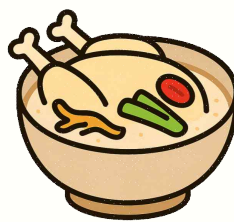
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경

출처 : chatGPT 생성  
경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

## 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 합쳐서 '**삼복**'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몸이 더운 날씨를 '**삼복더위**'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '**엎드릴 복(伏)**'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성  
여로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장 기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.** 출처 : 시사상식사전

## 여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

### ● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

### ● 증상

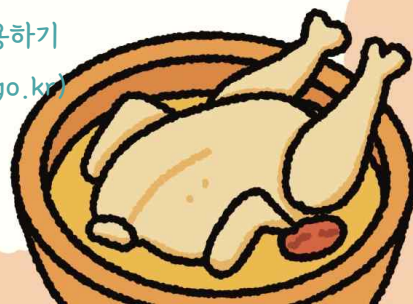
- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

### ● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- 비브리오 예측시스템 활용하기

([vibrio.foodsafetykorea.go.kr](http://vibrio.foodsafetykorea.go.kr))

출처 : 식품의약품안전처 블로그



# ★2025년 7월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p><b>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시</b></p> <p>1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 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</p> <p><b>* 영양표시 읽는법 -- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</b></p> <p><b>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</b></p> <p><b>*** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</b></p>				
	<p><b>1 (중) 지필고사</b> 스팸마요덮밥(1.2.5. 6.10.13.15.16) 얼갈이배추된장국(5.6) 불고기떡볶이(1.2.5. 6.13.16) 깍두기(9) <b>(선택)슈크림/팔100점빵(1.2.5.6)</b> 669.7/17.6/247.3/2.8</p>	<p><b>2 (중) 지필고사</b> 기장밥 단계조절마라탕(1.2. 5.6.8.9.10.12.13.15. 16.18) 무장아찌무침(13) 깨바로우(1.5.6.10) 오이김치(9) <b>(선택)요거트아이스크림(1.2.5.13)</b> 718.0/22.5/297.7/2.1</p>	<p><b>3 해피초등DAY</b> 떡갈비밥버거(1.2.5. 6.9.10.13.15.16.18) 미니물만두국(1.5.6. 10.16.18) 콘콘소메이징피쉬볼(1.5.6) 깍두기(9) 체리 647.4/24.9/366.7/4.4</p>	<p><b>4 생일축하의 날</b> 차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오리불고기타코(5.6. 13) 열무김치(9) 양상추/또띠아(1.2.5. 6.12.13) <b>행운의 비스킷슈(1.2.5.6)</b> 600.0/20.4/259.5/2.6</p>
<p><b>7</b> 발아현미밥 미소된장국(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 들기름막국수(3.5.6.7.18) 배추김치(9) 멜론 661.8/29.3/148.8/2.7</p>	<p><b>8</b> 차수수밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 청경채무침 간풍코다리(5.6.13.18) 깍두기(9) 오렌지 635.9/51.7/365.6/4.8</p>	<p><b>9 (중)텀블러데이</b> 흰쌀밥 푸팟퐁커리(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 볶음김치(9) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) <b>수제블루레몬에이드</b> 641.6/39.9/147.3/4.6</p>	<p><b>10</b> 보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13. 15.16.18) 사과오이무침(5.6.13) 가자미튀니에르(2.5.6.13) 깍두기(9) 자두 627.5/31.0/151.8/2.0</p>	<p><b>11</b> 귀리밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 건파래자반(13) 쫄깃닭살구이(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 백도복숭아(11) 811.7/28.1/230.4/2.4</p>
<p><b>14 선택급식</b> 흑미밥 순두부짬뽕탕(5.6.9. 13.17.18) 돈육갈비찜(5.6.10.1 3) 오당미무침(5.6.13) 백김치(9) <b>(선택)마시는요구르트(2)</b> 599.7/32.2/288.3/2.8</p>	<p><b>15 썬DAY</b> 혼합잡곡밥(5) 도토리묵냉국(5.6.9. 16) 캠핑구이(1.2.5.6.10. 15.16) 볶음김치(9) <b>모듬쌈/쌈장(5.6)</b> 복숭아샐러드(2.11.1 3) 817.3/28.5/255.3/2.5</p>	<p><b>16 선택급식</b> 흑임자밥(1.2.5.6.9. 13.16.18) 냉모밀(3.5.6.7.13.1 8) <b>(선택)치즈/돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16. 18)</b> 배추김치(9) 스테비아토마토(12) 657.6/27.9/205.0/3.9</p>	<p><b>17</b> 찰옥수수쌀밥 쇠고기우거지국(5.6.1 6) 치킨앳칩스(1.2.5.6. 9.13.15) 오절판/무쌈(1.5.6.1 3.16) 깍두기(9) 열대과일샐러드(13) 618.8/27.7/236.2/2.7</p>	<p><b>18 (중) 방학식</b> 찰밥 닭칼국수(5.6.7.15.1 8) 영양부추떡갈비(1.2. 5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전(1.5.6) 수제배추겉절이(6.13) 수박 792.7/28.9/144.5/3.3</p>
<p><b>21 (초) 방학식/선택</b> 추가밥 짜게치(1.2.5.6.10.1 3) 꼬들단무지 피자탕수육(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) <b>(선택)파/배추김치(9)</b> 요구르트(2) 766.1/33.0/208.4/8.6</p>				

