



시화나래  
초등학교

# 7월 영양소식지

미래교육부  
교무실) 364-3500  
FAX) 8042-7290



## 이달의 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

## 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 유해물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



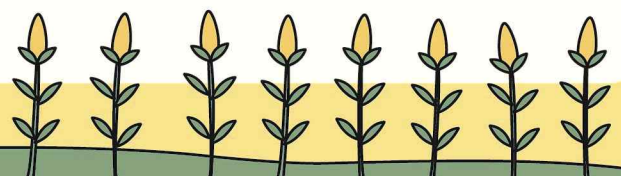
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- 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.

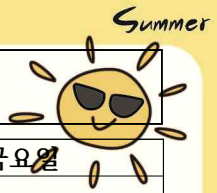
- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물은 눈이 포렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라





# ★2023년 7월 식단계획표★



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p><b>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시</b>  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</b> — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 <b>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>				
<b>3 생일축하</b> 강황밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 매운사태찜(5.6.10.13) 한식잡채(5.6.8.10.13.16.18) 배추김치(9) 무지개떡 587.6/30.5/260.4/4.4	<b>4 선택급식</b> 흑미밥 사골우거지탕(5.6.13.16.18) 양배추샐러드(1.5.6.12.13.18) <b>(선택)서진이네(매운)치킨(2.5.6.12.13.15.16.18)</b> 깍두기(9.13) 황도화채(11.13) 694.3/27.6/154.0/3.7	<b>5 선택급식</b> 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.9.13.18) 누들떡볶이(1.5.6.13.16.18) 깍두기(9.13) <b>(선택)주식콜(2)</b> 591.6/19.1/193.7/3.0	<b>6 채식의 날</b> 혼합잡곡밥(5) 채식육개장(5.6) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 삼치감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13) 꿀떡 656.1/33.3/228.1/3.5	<b>7 국외여행 - 멕시코편</b> 발아현미밥 맑은오징어묵국(5.6.13.17) <b>불고기타코(5.6.10.13)</b> 열무김치(9) 바나나(1/2)(13) 양상추/또띠아(1.2.5.6.12.13) 629.1/32.3/249.5/3.3
10 차조밥 순살감자탕(5.6.9.10.13.18) 건파래볶음(13) 가자미튀니에르(2.5.6.13) 깍두기(9.13) 토마토샐러드(12.13) 645.7/39.8/301.8/4.9	<b>11 초복</b> 칼슘참쌀밥 <b>누룽지알곰탕(15)</b> 쫄면채소무침(5.6.13.18) 명엽채볶음(1.5.6.13) 깍두기(9.13) 수박 696.9/25.3/258.0/3.7	<b>12 선택급식</b> 게살볶음밥(5.6.13.18) 물떡어묵국(1.5.6.13.16) 청경채무침 깍두기(9.13) <b>(선택)고추마요/갈릭 치즈소스(1.2.5.6.12.13)</b> 컵팔방수(1.2.5.6) 707.5/23.7/322.6/6.0	13 커리밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 미트스파게티(1.2.5.6.12.13.16.18) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9.13) 스모어쿠키(1.2.5.6) 699.2/20.8/191.8/3.2	<b>14 (중등)텃블러데이</b> 차수수밥 김치짜글이(5.6.9.10.13.16) 달걀찜(1.2.5.6.13) 함박스테이크(2.5.6.10.12.13) 깍두기(9.13) <b>수제블루레몬에이드</b> 623.3/36.3/325.8/4.6
<b>17 선택급식</b> 클로렐라밥 콘스프(2.5.6.13.16) 시저샐러드(1.2.5.6.10) <b>(선택)불닭/까르보카스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</b> 깍두기(9.13) 카야마늘빵(2.5.6) 714.6/27.9/171.2/2.7	18 멸치흑임자밥(5.6.13) 냉우동(1.5.6.12.13.16) 새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 오이소박이(9.13) 돼지바맛요거트(1.2.5.6.13) 678.8/19.6/251.4/2.4	<b>19 중등 미급식</b> 보리밥 순대국(5.6.9.10.13) 안동찜닭(2.5.6.13.15.16) 취나물된장무침(5.6.13.18) 깍두기(9.13) 멜론 583.8/30.3/247.0/5.6	<b>20 중등 미급식</b> 미니주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 낙지수제비국(5.6) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) 열무김치(9) 아이스샌드(1.2.5.6) 679.5/30.1/181.3/3.2	<b>여름방학식</b>

