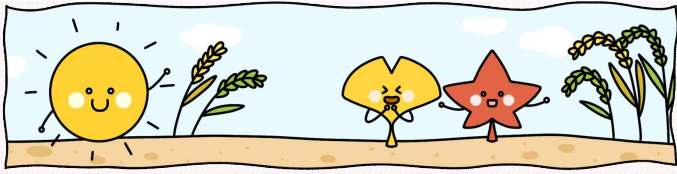


## 8월의 절기 '입추'



아직 덥지만 가을이 오고 있어요

양력 8월 8일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다.

‘입추 때는 벼 자라는 소리에 개가 짖는다.’라는 속담이 있어요. 입추 무렵이 되면 늦여름의 따가운 햇볕을 바다 벼가 아주 잘 자라요. 얼마나 잘 자라는지 귀 밝은 개가 벼 자라는 소리를 듣고 짖을 정도래요.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 알갱이 톡톡 '옥수수'



7~8월 제철 채소 옥수수! 옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄이 풍부해서 피로 해소에 좋아요. 아미노산이 풍부해 더운 여름 활력을 주고 더위 먹는 것을 예방해 준답니다. 또, 옥수수의 노란 색소 성분은 눈 건강에 도움을 줘요.

옥수수는 수확 후 시간이 지나면 단맛이 줄어들기 때문에, 갓 딴 옥수수를 바로 먹는 것이 좋아요. 옥수수는 옥수수밥, 팝콘, 옥수수전, 찐옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있답니다.

### ▼ 옥수수 고르는 TIP ▼

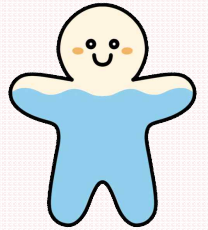
- ✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것  
✓ 타원형 모양  
○ 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것  
✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!

- ✓ 알맹이가 굵고 촘촘히 박혀있는 것  
✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것  
X 껍질이 마른 것은 피하기  
(껍질이 말라 있으면 알이 딱딱해지기 시작한 것!)

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」 히로타 다카코

## 우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 ‘물’. 물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요. 음식을 소화하는 데에 필요해 변비에 걸리지 않게 도와주고, 영양소를 운반하는 역할을 해요. 노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 한답니다.



2%



4%



12%



20%

우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



그래서 우리는 충분한 수분을 섭취해야 합니다. 음식 속 수분을 섭취할 수도 있고, 물이나 음료 등을 마셔서 수분을 보충할 수도 있어요. 대부분의 식품에 수분이 함유되어 있는데, 오이, 수박, 토마토 등의 식품에는 수분이 90% 이상 들어있답니다.



2.5컵(500ml)



4.5컵(900ml)

성장기 어린이와 청소년은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요? 매일 우유 1컵과 함께 물 2.5컵~4.5컵(500~900ml) 이상 마시는 것이 좋아요. 녹차나 커피 같은 차류, 주스 등 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인 등이 들어있어 많이 마시면 건강에 위험을 줄 수 있어서, 생수나 보리차 등의 물 위주로 섭취하는 것이 바람직해요. 식사 전후 30분~1시간 이내에 물을 마시면 음식물의 소화 방해할 수 있으니 유의하세요!

출처 : 한국인 영양소 섭취기준 2020

# ★2024년 8월 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. 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</p> <p><b>* 영양표시 읽는법</b> — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p> <p>*** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</p>				
				<p>16 <b>행운 이벤트</b></p> <p>추가밥 냉우동(1.5.6.7.12.13.18) 돈육김치볶음(9.10.13) (선택)참치마요/김(1.5.6.12.13) <b>행운의 롤케이크(1.2.5.6)</b> 661.7/29.1/87.6/2.2</p>
<p>19 <b>생일 축하의 날</b></p> <p>발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 한식잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 아이스망고치즈샐러드(2) 665.0/33.0/340.8/3.5</p>	<p>20 <b>학생추천메뉴</b> 보리밥 남도식공나물국(1.5.6.9.17) 참나물무침(5.6) <b>마라로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</b> 깍두기(9) 아오리사과 696.6/38.6/280.5/3.3</p>	<p>21 <b>선택급식</b> 불고기비빔밥(2.5.6.10.13.16) 달걀찜뽕탕(1.5.6.9.13.17.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 백김치(9) <b>초코빙수(2.4.5.6)</b> 668.8/34.0/158.6/3.8</p>	<p>22 <b>학생추천메뉴</b> 혼합잡곡밥(5) <b>도토리묵냉국(5.6.9.16)</b> <b>족발맛사태찜(5.6.10.13)</b> <b>오징어김치전(1.5.6)</b> 배추김치(9) 거봉포도 687.3/30.4/198.1/2.4</p>	<p>23 <b>선택급식</b> 흑미밥 맑은순두부탕(5.6.18) 얼갈이된장무침(5.6.13) 부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기(9) <b>(선택)그린/골드키위</b> 598.7/20.5/350.1/5.0</p>
<p>26 <b>학생추천메뉴 선택급식</b></p> <p>기장밥 꼬지어묵탕(1.5.6.9) 청경채무침 <b>맵달떡볶이(1.5.6.13)</b> 배추김치(9) <b>쥬시쿨(2)</b> 603.0/17.4/292.1/1.7</p>	<p>27 <b>학생추천메뉴</b> 귀리밥 꽃게된장찌개(5.6.8.9.17.18) 숙주나물무침(5.6.18) <b>콘크림이트볼(1.2.5.6.10.13.15.16)</b> 깍두기(9) <b>오렌지</b> 646.2/24.3/320.2/3.0</p>	<p>28 <b>국없는 날 선택급식</b> 흰쌀밥 비빔닭(1.2.5.6.10.13.15.16) 치커리사과무침(5.6.13) 김구이 오이김치(9) <b>짜먹는요구르트(2)</b> 685.2/24.4/142.3/2.1</p>	<p>29 찰옥수수쌀밥 낙지수제비(5.6) 견과류멸치볶음(1.5.6.13) 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 토마토샐러드(12.13) 693.8/32.2/316.9/2.7</p>	<p>30 클로렐라밥 만두육개장(1.5.6.10.16.18) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 고등어소금구이(5.6.7.13) 깍두기(9) 파인애플 653.0/34.3/373.7/5.2</p>

