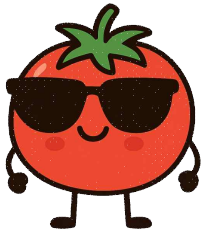


## 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



출처 : chatGPT  
생성

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 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 맞추는데 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 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



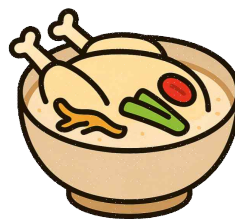
출처 : chatGPT 생성

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

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

## 더위를 무찌르자! 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 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 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, 위장기능이 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

# 7월 학교급식 식단 안내

## ◇ 일촌초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀:김제시 유기농 친환경쌀  
 \* 콩:국내산, 두부:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) \* 돼지고기·닭고기·오리고기(가공품포함):국내산  
 \* 쇠고기(가공품포함):국내산 한우(암소) \*고등어,오징어,꽃게,참조개:국내산 \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
 \* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조파블락,가리비,우렁챙이,부세,방어 사용 안함!

7/1 <b>Tue</b>	7/2 <b>Wed 수다날</b>	7/3 <b>Thu</b>	7/4 <b>Fri</b>
 <p><b>&lt;7월 생일 밥상&gt;</b>                      친환경찰보리밥                      닭미역국(5.6.15)                      삼겹&amp;목살구이(10)                      상추쌈!(5.6.13)                      볶음김치(5.9.13)                      삼색골떡                      에너지/단백질/칼슘/철                      676.1/19.3/106.9/2.0</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10.13.16)                      일촌초마라탕                      (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)                      누룽지찜쌀탕수육                      (1.5.6.10.11.13)                      오이도라지무침(5.6.13)                      한입단무지                      배추김치(9)                      상하로장요구르트(2)                      에너지/단백질/칼슘/철                      637.6/21.5/133.7/7.2</p>	<p><b>&lt;저탄소 환경급식&gt;</b>                      찰현미밥                      감자된장국(5.6)                      통살새우가스&amp;치폴레소스                      (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)                      풀면야채무침(5.6.13)                      곤약매추리알창조림                      (1.5.6.13)                      배추김치(9)                      에너지/단백질/칼슘/철                      601.1/21.1/172.2/3.3</p>	<p>찰흑미밥                      한우떡국(1.13.16)                      수제합박스테이크                      (1.2.5.6.10.12.13.16.18)                      치미채조림(1.5.6.13.17)                      숙주미리무침                      배추김치(9)                      멜론                      에너지/단백질/칼슘/철                      643.5/36.9/81.3/2.8</p>
7/7 <b>Mon</b>	7/8 <b>Tue</b>	7/9 <b>Wed 수다날</b>	7/10 <b>Thu</b>
<p>찰현미밥                      부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)                      리얼치즈블럭돈카츠                      (1.2.5.6.10.12.16)                      미역줄기볶음                      배추김치(9)                      카야버터바게트(2.5.6)                      에너지/단백질/칼슘/철                      510.6/20.2/129.8/2.1</p>	<p>찰보리밥                      시래기된장국(5.6)                      제육볶음(5.6.10.13)                      감자채볶음                      (1.2.5.6.10.15.16)                      양배추찜/쌈장(5.6)                      배추김치(9)                      수박화채(2.11.13)                      에너지/단백질/칼슘/철                      517.0/25.2/206.1/2.5</p>	<p><b>&lt;일본 음식 체험의 날&gt;</b>                      후리카케주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18)                      메밀소바(3.5.6.7.18)                      오코노미야끼카츠                      (1.5.6.10.12.13.15.16.18)                      오이토마토무침(5.6.12.13)                      볶음김치(5.9.10.13)                      동키바나나빵(1.2.5.6)                      에너지/단백질/칼슘/철                      700.2/28.9/321.6/6.8</p>	<p><b>&lt;저탄소 환경급식&gt;</b>                      친환경혼합곡밥(5)                      참치김치찌개(5.9)                      순살갈치구이                      (2.5.6.12.13.16.18)                      해물떡찜                      (1.5.6.9.12.13.17.18)                      열무된장무침(5.6)                      배추김치(9)                      골드키위                      에너지/단백질/칼슘/철                      574.6/24.3/178.8/3.9</p>
7/14 <b>Mon</b>	7/15 <b>Tue</b>	7/16 <b>Wed 수다날</b>	7/17 <b>Thu</b>
<p>찰보리밥                      청국장찌개(5.9)                      보쌈 &amp; 무말랭이(10.13)                      비빔라면                      (1.2.5.6.9.10.15.16.18)                      상추쌈(5.6.13)                      배추김치(9)                      에너지/단백질/칼슘/철                      707.2/41.6/337.8/6.6</p>	<p>찰현미밥                      한우우거지국(5.6.16)                      스노우어니언치킨                      (1.2.5.6.15)                      해물볶음우동                      (5.6.9.12.13.17.18)                      깻잎순무찜(5.6)                      배추김치(9)                      슬러쉬레몬(13)                      에너지/단백질/칼슘/철                      602.4/37.4/258.7/3.0</p>	<p>치킨마요덮밥                      (1.2.5.6.13.15)                      맑은콩나물국(5)                      뉴지면두부박볶음                      (1.2.5.6.10.12.13.15.16)                      모듬튀김                      (1.5.6.8.9.16.17.18)                      간장무채장아찌                      열대과일샐러드                      (1.2.5.6)                      배추김치(9)                      에너지/단백질/칼슘/철                      657.6/25.1/184.8/10.5</p>	<p><b>&lt;저탄소 환경급식&gt;</b>                      찰흑미밥                      해물순두부찌개                      (1.5.6.9.13.17.18)                      가자미튀김(6)                      골뱅이채소무침(5.6.13)                      감자조림(5.6.13)                      종각김치(9)                      애플파이(1.2.5.6)                      에너지/단백질/칼슘/철                      657.5/29.8/106.8/3.3</p>
7/18 <b>Fri</b>	7/21 <b>Mon</b>	7/22 <b>Tue</b>	7/23 <b>Wed 수다날</b>
<p><b>&lt;미리초복&gt;</b>                      찰현미밥                      닭다리삼계탕(15)                      오징어김치전(1.5.6)                      불어묵볶음(1.5.6.13)                      기가루실파무침(5.6)                      배추김치(9)                      자두                      에너지/단백질/칼슘/철                      675.3/32.6/114.9/3.4</p>	<p>찰보리밥                      굴림만두국                      (1.2.5.6.9.10.16.18)                      눈꽃치즈닭갈비                      (2.5.6.13.15)                      아몬드멸치볶음(5.13)                      콩나물무침(5)                      배추김치(9)                      골드파인애플                      에너지/단백질/칼슘/철                      571.2/32.2/210.9/2.3</p>	<p>스팸김치볶음밥                      (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)                      미소장국(5.6)                      고기 볶만두                      (1.5.6.10.16.18)                      카르보나라떡볶이                      (2.5.6.10.13.16)                      포들유자단무지채                      백김치(9)                      에너지/단백질/칼슘/철                      630.3/19.2/141.7/2.6</p>	<p><b>&lt;저탄소 환경급식&gt;</b>                      찰현미밥                      계란실파국(1)                      낙지볶음(5.6.13)                      왕새우튀김/타타르소스                      (1.5.6.9.13)                      건파래볶음                      배추김치(9)                      바나나                      에너지/단백질/칼슘/철                      609.8/23.4/120.2/3.6</p>
7/24 <b>Thu</b>	7/25 <b>Fri 여름방학식</b>		
<p>카레라이스                      (2.5.6.10.12.13.16.18)                      유부장국                      (1.2.5.6.7.9.13.18)                      연양식반달볼고기                      (2.5.6.13.16)                      오이양파무침(5.6.13)                      배추김치(9)                      초코양송이(1.2.5)                      에너지/단백질/칼슘/철                      545.7/23.1/206.9/3.4</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/jb-wolchon> -> 소식마당 -> 식생활관->급식계시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 유치원 유아용식판, 저학년용(1학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

# 8월 학교급식 식단 안내

## ◇ 월초초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:김제시 유기농 친환경쌀
- \* 콩:국내산, 두부:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) \* 돼지고기·닭고기·오리고기(가공품포함):국내산
- \* 쇠고기(가공품포함):국내산 한우(암소) \*고등어,오징어,꽃게,참조개:국내산 \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어제:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조파블락,가리비,우렁챙이,부세,방어 사용 안함!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/jb-wolchon> -> 소식마당 -> 식생활관->급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣


◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 유치원 유아용식판, 저학년용(1학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

7.26~8/18 <b>Mon</b>	8/19 <b>Tue</b> 개학일	8/20 <b>Wed</b> 수다날	8/21 <b>Thu</b>	8/22 <b>Fri</b>
	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 팽이버섯된장국!(5.6) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 브로콜리오징어초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 월초요아정(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 674.7/36.2/396.7/5.9	차수수밥 돼지국밥 (2.5.6.10.13.16) 떡갈비소떡야채볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치무조림(5.6.13) 부추겉절이(13) 배추김치(9) 폴토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 680.4/31.4/163.4/4.3	〈저탄소 환경급식〉 콩나물밥/양념장(5.6.16) 들깨무국(5.6) 두부강정(1.2.5.6.12.13) 명엽채조림(5.6.13) 사과치커리무침(5.6.13) 배추김치(9) 수박스무디(13) 에너지/단백질/칼슘/철 397.2/15.1/189.5/2.6	찰현미밥 청국장찌개(5.9) 순살묵은지닭도리탕 (5.6.9.13.15) 알감자버터구이(2.13) 삼색무무침(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/22.2/117.2/3.3
8/25 <b>Mon</b>	8/26 <b>Tue</b>	8/27 <b>Wed</b> 수다날	8/28 <b>Thu</b>	8/29 <b>Fri</b>
〈8월 생일 밥상〉 찰흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 매운돼지갈비사태찜 (2.5.6.10.13.18) 채식잡채(1.5.6.8.13) 청경채무침 배추김치(9) 무지개떡 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/33.3/153.1/4.0	찰흑미밥 몽글순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 달바베큐구이 (5.6.12.13.15.16) 공치김치조림(5.6.9) 미역줄기볶음 열무김치(9) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 546.3/29.0/200.5/3.9	목살팔라프 (1.2.5.6.10.13.18) 미소장국!(5.6) 눈꽃치즈로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) 양상추황도샐러드 (1.2.5.6.11.12) 오이지무침 배추김치(9) 딸기양슈(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/20.5/165.7/3.8	〈저탄소 환경급식〉 참치고추장비빔밥 (1.5.6.12.13.16) 맑은콩나물국(5) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 몽땅치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 에너지/단백질/칼슘/철 585.0/23.0/259.8/3.8	찰흑미밥 설렁탕(5.6.13.16) 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 부추양파무침(5.6.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/27.1/62.2/3.7