



가 정 통 신 문

우)54896 전북 전주시 덕진구 만성북 4길 10 (<http://school.jbedu.kr/yanghyeon>)

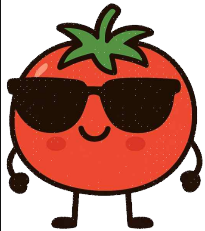
교무실 ☎063-717-8600

행정실 ☎063-717-8601

F A X ☎063-717-8607

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 'tomari'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 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 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?

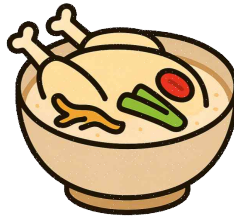


출처 : chatGPT
생성

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 식품 포장 사례

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 **합쳐서 '삼복'**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 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, 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)

출처 : 식품의약품안전처 블로그



7월 학교급식 식단



★ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1[2차고사 특식]	2[2차고사 특식]	3[2차고사 특식]	4
	친환경 혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.9.10. 12.13.15.16.18) 찹쌀꿔바로우(1.5.6.10.11) 파리고추돈육장조림 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 비타민 주스(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 803.1/40.2/194.6/3.6	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 꼬지어묵국(1.5.6) 순살치킨너겟&머스터드 (1.2.5.6.13.15) 유자&간장무채장아찌 깍두기(9) 찹쌀파배기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 795.1/36.0/203.7/3.2	김주먹밥(1.5.6.9.13.16.18) 뉴욕식핫도그 (1.2.5.6.12.13.16) 감자스프(2.5.6.13.16) 야채피클 케이준감자튀김(5.6) 쿨피스(주시쿨)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 732.9/15.5/210.0/7.2	친환경기장밥 버섯순두부찌개 (1.5.9.10.13) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18) 순살고등어무조림 (5.6.7.13) 건파래자반(13) 배추김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 744.8/34.9/198.4/4.0
7	8	9[저탄소 채식 데이]	10	11
친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 멸치호두볶음(13.14) 배추김치(9) 포도푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 738.4/36.8/126.1/3.0	친환경차수수밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 계란고기완자 (1.2.5.6.10.15.16.18) 오이치커리무침(5.6) 깍두기(9) 저당유산균음료(2) *에너지/단백질/칼슘/철 731.2/31.5/157.3/4.7	자장면/밥(5.6.10.13.16) 계란파국(1) 쫄깃단무지무침 간소새우김말이강정 (1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 망고치즈샐러드 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 821.2/26.7/232.5/6.3	친환경 혼합잡곡밥(5) 팽이버섯된장국(5.6) 오리불고기(5.6.13) 두부달걀전(1.5.6) 콩나물미나리무침(5.13) 배추김치(9) 회오리감자(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 830.6/35.7/213.8/5.1	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 쫄면야채무침(1.5.6.13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 청경채나물 튀김만두(1.5.6.10.16.18) 백김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 829.6/42.4/208.5/3.9
14	15[저탄소 채식 데이]	16	17	18
한우콩나물밥/양념장 (5.6.16) 북어계란국(1) 매콤로제닭살볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 계란찜(1.2) 무생채(9.13) 츄러스(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 755.9/44.7/226.1/3.9	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 어묵무국(1.5.6) 궁채장아찌 분모자떡볶이(1.5.6.13) 한입오징어/김말이튀김 (1.5.6.16.17) 배추김치(9) 감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 730.9/21.0/206.0/7.8	친환경기장밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 콘소메치킨(1.5.6.13.15) 찐만두(지역산가공품) (1.5.6.10.16.18) 열무김치(9) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 839.1/37.1/137.0/3.9	친환경강황밥 두부김치찌개(5.6.9) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 팽이버섯간장구이 (5.6.12.13) 조갯살공심채굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 747.3/34.3/117.1/3.7	찰밥(13) 삼계탕(닭다리)(15) 양파부추무침(5.6) 도시락김(지역산가공품) 연양식불고기/파채 (2.5.6.13.16) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 791.7/39.5/72.3/4.5
23	24(방학식)	25	26	27
밥버거(햄,김치) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 황태미역국(5.6) 통등심돈까스/소스 (지역산가공품)(1.2.5.6.10. 12.13.16) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 백김치(9) 복숭아에이드(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 746.5/24.5/341.7/3.7		♡신나는♡	♡여름♡	♡방학♡

◆ 영양량 및 원산지, 식품 알레르기 정보 안내

: 학교 홈페이지 → 학교소식 → 급식소식 (게시판)

◆ 학교 및 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료가 변경될 수 있습니다.

◆ 식품 알레르기 학생은 반드시 식단표를 확인해주시고, 표시되는

19가지 이외 식품 알레르기가 있는 경우 식생활관으로 문의 바랍니다.

◆ 학교 홈페이지에서 축산물이력번호를 확인할 수 있습니다

◆ 매주 수요일은 지구를 위한 “수다날(수요일은 다 먹는 날)”이 운영됩니다 :)

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.



8월 학교급식 식단



★ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

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



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
18	19	20	21	22[저탄소 채식 데이]
친환경귀리밥 소고기무국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 우엉잡채(1.5.6.10.13) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 배추김치(9) 쿠앤크아몬드(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 749.5/38.1/160.4/3.9	친환경혼합잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6) 갈비돈마호크&웨지감자 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추겉절이(9.13) 저당청포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 764.6/29.1/129.9/2.1	베이컨야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 감자옹심이국(1.17) 양파부추무침(5.6) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 구슬톡톡아이스크림 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 798.6/39.4/181.6/3.0	친환경기장밥 전주식오징어콩나물국 (5.17) 제육볶음(5.6.10.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 꿀설기 *에너지/단백질/칼슘/철 752.8/37.0/186.4/4.5	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 누룽지송농 떡볶이(1.5.6.13) 유자&간장무채장아찌 백김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 829.0/25.1/101.4/2.6
25	26	27[저탄소 채식 데이]	28	29
마크니커리밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) 김치콩나물국(5.9) 잠발라야닭봉구이 (1.2.5.6.12.13.15.18) 버터난 배추김치(9) 오이소박이(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 759.3/35.4/213.3/3.4	친환경찰현미밥 등뼈감자탕(5.10.13) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주미나리무침 배추김치(9) 초코양슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 723.4/39.3/171.4/2.9	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) 피시앤칩스/치폴레소스 (1.2.5.6.9) 치커리사과유자청무침 (13) 깻잎김치(5.6) 갈릭스틱(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 798.0/31.4/235.8/3.8	친환경강황밥 배추된장국(5.6) 보쌈(5.6.10) 삼색계란찜(1.2) 상추&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 꿀토마토(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 728.4/44.2/197.3/4.2	친환경서리태파쇄밥(5) 육개장(13.16) 고구마닭갈비(5.6.13.15) 두부구이/양념장(5.6) 부추오이무침(9) 깍두기(9) 바나나맛썬러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 768.6/36.3/183.7/4.0

◆ 영양량 및 원산지, 식품 알레르기 정보 안내

: 학교 홈페이지 → 학교소식 → 급식소식 (게시판)

◆ 학교 및 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료가 변경될 수 있습니다.

◆ 식품 알레르기 학생은 반드시 식단표를 확인해주시고, 표시되는

19가지 이외 식품 알레르기가 있는 경우 식생활관으로 문의 바랍니다.

◆ 학교 홈페이지에서 축산물이력번호를 확인할 수 있습니다

◆ 매주 수요일은 지구를 위한 "수다날(수요일은 다 먹는 날)"이 운영됩니다 :)

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.