



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2024-45호(4월 29일)

가정통신문

안 성 중 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180



바다식목일

: 5월 10일



4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요. 바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 ‘바다’ 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.



이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내놓는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰둥가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?



5월 제철 식재료

: 주꾸미

5월의 제철 음식 재료는 주꾸미입니다.

주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

5월 19일은 '발명의 날'



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?



감자칩

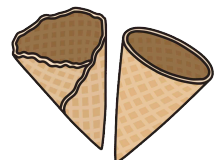
미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자 튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!



대패삼겹살

대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘



아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요.

음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

출처 : 네이버 지식백과



5월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

		5/1 수다날	5/2	5/3
		짜장밥2(2.5.6.10) 해물짬뽕국(안)(6.9.13.17.18) 단무지무침(중) 수제탕수육&소(안)(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9) 갈떡갈떡(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/34.0/116.8/2.9	혼합잡곡밥1(5) 배추된장국(중)(5.6.9) 계란찜(중)(1) 치커리상추무침(중)(5.6) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(중)(9) 피크닉(사과)(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.5/22.0/132.0/3.4	계란볶음밥(안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 감자튀김&케첩(5.6.12) 배추김치(중식)(9) 브리오슈수제버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 수제오이피클(안)(13) 스위트청포도주스(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.2/27.6/267.2/4.0
5/6	5/7	5/8 수다날	5/9	5/10
어린이날 대체 휴일		오므라이스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 바지락미역국S(18) 비빔만두(중)(1.5.6.10.13.16.18) 참나물무침(중) 닭다리오븐구이&칠리소스 1(2.5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) 학교로간 유자(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.8/39.2/153.7/12.4	투움바파스타(주메뉴)7(1.2.5.6.9.10.12.13) 작은밥 어묵국(중)(1.5.6) 쪽참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 수제오이피클(안)(13) 마늘바게트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.7/36.4/173.1/2.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부대찌개&라면사리(안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 숙주미나리무침(중) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 탕글보쌈한도그 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(중)(9) 알려먹는 사인머스켓(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/35.5/315.2/2.8
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순두부찌개(중)(1.5.9.13.17.18) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 얼무나물무침1(5.6) 연양불고기육전/파채소스 (1.2.5.6.16) 배추김치(중식)(9) 고구마치즈토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.7/48.2/327.9/5.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭곰탕7(15) 감자조림(중)(5.6.13) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 더블치즈함박스테이크 7(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 스승의날케이크(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.9/35.8/178.7/4.0	부처님 오신날 스승의 날		
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 호박감자고추장찌개(중)(5.6) 콩나물무침(중)(5) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15) 깍두기(중)(9) 모닝빵 예그샌드위치 (1.2.5.6.13) 스위트플럼(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/29.8/192.5/2.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치주먹밥1(1.5.9.12) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 고구마튀김(5.6) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(중식)(9) 부링치즈볼(안)(1.2.5.6) 아이스크림(안)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/36.2/288.0/3.1			
5/20	5/21	5/22 수다날	5/23	5/24
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 쫄면야채무침1(5.6.13) 청경채굴소스볶음 (중)(5.6.13.18) 돈육데리야끼오븐구이 1(5.6.10.13) 상추,깻잎/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.7/35.2/177.3/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 한우살찜탕*소면사리 (중)(1.5.6.13.16) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 마위들깨탕7(9) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 깍두기(중)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/41.5/156.6/4.1	김치볶음밥 (안)7(1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은콩나물국(안)(5) 양상추샐러드-키위소스 7(1.2.5.6.13) 치킨크림그라탕 (1.2.5.6.13.15.16) 얼무김치(중)(9) 화오리감자(중)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.7/28.7/189.7/2.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 근대된장국(중)(5.6.9) 두부조림(안)(5.6.13) 양배추진미채무침 (중)(5.6.13.17) 오리불고기(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.2/38.0/129.9/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 채식만두완탕(1.5.6.9.10.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 굴뱅이무침*소면사리 (중)(5.6.13) 취나물무침(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 미니쥬리츠(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.8/41.2/202.9/5.7
5/27	5/28	5/29 수다날	5/30	5/31
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 대구알탕(5.13) 닭감자조림7(5.6.13.15) 버섯야채잡채(중)(5.6.10.13) 야채튀김(1.5.6.18) 깍두기(중)(9) 청포도1 * 에너지/단백질/칼슘/철 956.2/51.0/119.8/5.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치어묵국S(1.5.6.9) 시금치나물(중) 낙지떡볶음*소면사리 (중)(5.6.13.17) 소세지야채볶음 (중)(2.5.6.10.15.16) 배추김치(중식)(9) 카스테라과배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.5/37.8/152.8/5.3	새우볶음밥7(1.5.6.8.9.13.18) 황태무국 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 수제치킨커를렛*과일소스 (안)(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(중식)(9) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.5/21.1/132.8/3.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 육개장(안)(1.13.16) 갈치카레구이 (중)(2.5.6.12.13.16.18) 미나리무생채(중)(5.6) 콘치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 얼무김치(중)(9) 이츠웰요거양얇(플레인)6 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/25.4/172.4/2.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 웅심이쇠고기미역국(16.17) 보쌈(중)(5.6.10) 무말랭이무침(중)(5.6) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 배추김치(중식)(9) 우리스과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.6/34.6/176.1/4.8

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 *배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 *쇠고기 : 국내산 한우 *축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 꽃게 : 중국산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2024. 4 . 29 .

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)