



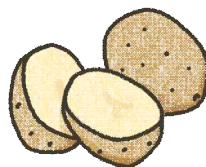
## 6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 하지는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는  
하지부터 감자를 캐어 먹기 시작  
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 '하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

## 우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

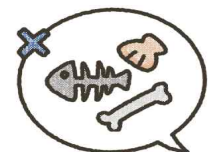
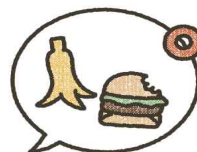
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 사막화 방지의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

## 쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.



## 6월 학교급식 식단 안내



6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6/6 <b>Thu</b>	6/7 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 팽이버섯두부된장찌개 (중)(5.6) 숙주나물 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 대파닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 뽕잎참쌀도넛(중)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.4/33.9/126.4/2.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 짬뽕순두부찌개 (중)(1.5.6.8.9.17.18) 삼치데리야끼구이 (중)(5.6.13) 무생채S(13) 오리훈제구이(중)(1.2.5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/36.7/128.2/6.0	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 계란후라이(1) 시래기된장국(중)(5.6) 깻잎김치(중)(5.6.13) 돼지고기 김치볶음 (안)(5.6.9.10.13) 열무김치(중)(9) 망고주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/32.9/277.8/4.2	<b>현 충 일</b>	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지고기김치찌개 (중)(5.9.10) 깻잎순나물(중)(5.6) 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 해물우동볶음 (중)(5.6.9.13.17.18) 각두기(중)(9) 수제오미자에이드(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/33.0/146.0/2.7
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부대찌개&라면사리 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 고등어무조림(5.6.7) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 콩나물무침(중)(5) 배추김치(중식)(9) 수리취떡(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.5/46.4/221.2/4.8	김밥볶음밥(오 이)(1.2.5.6.8.10.15.16) 치커리오이무침S(5.6) 어묵국(중)(1.5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 고르곤졸라치즈떡*김말이 강정7(1.2.4.5.6.12.13.16) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/18.2/177.5/6.4	작은밥 나가사키짬뽕(라면) 1(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.1 7.18) 양상추샐러드-키위소스 7(1.2.5.6.13) 간통기7(1.5.6.13.15) 두부담은찰도그롤&케첩 (안)(1.5.6.10.12) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.9/44.4/195.8/6.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순대국-고기 (안)(2.5.6.9.10.13.16) 두부조림(중)(5.6.10.13) 부추겉절이(중)(5.6) 불맛돼지볼고기7(5.6.10.13) 각두기(중)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.0/41.0/123.3/14.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 시금치나물(중) 치즈달걀비(중)(2.5.6.13.15) 임연수어구이(6.5) 배추김치(중식)(9) 오레오생크림와플 (안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.5/36.7/223.2/19.3
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 떡만두국 (중)(1.5.6.10.13.16.18) 보쌈(중)(5.6.10) 열무된장무침(중)(5.6) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 상추,깻잎,쌈장(안) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.3/34.2/220.0/4.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시골된장찌개(중)(5.6) 세발나물무침(중)(5.6.13) 꾸꾸미돈육볶음 (중)(5.6.10.13) 계란말이&케첩 (중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/32.4/171.7/4.2	오므라이스(소 스)1(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추오이무침(중)(5.6) 유부미소된장국1(5.6) 감자고로케(안)(1.5.6.12) 배추김치(중식)(9) 더블치즈함박스테이크 7(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.9/35.9/333.3/4.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 얼큰우동국1(1.5.6.7.13.18) 제육볶음(5.6.10.13) 콩나물볶음1(5.13) 배추김치(중식)(9) 치킨스낵랩 (1.2.5.6.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.7/33.3/159.5/2.5	작은밥 냉소바7(3.5.6.7.18) 계란찜(중)(1) 양배추샐러드-참깨소스 (안)(1.5.13) 수제돈까스/소스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(중)(9) 너를위한 블랙사파이어 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.2/47.6/99.0/3.3
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치수제비국7(5.6.9) 버섯불고기(중)(5.6.10.13) 취나물무침(중)(5.6.13) 생선까스&타르타르소스(수 제)(1.2.5.6.13) 배추김치(중식)(9) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.2/40.4/250.1/5.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭곰탕7(15) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 순대야채볶음 (중)(2.5.6.10.13.16) 수제떡갈비 7(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.4/33.6/165.2/5.0	카레라이스 (중)(2.5.6.10.12.13.16.18) 시금치된장국1(5.6) 오이부추무침(중) 치킨까스/머스터드소스 (1.5.6.13.15.18) 고등어구이(7) 깍두기(중)(9) 이츠웰요거애플(플레 인)6(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.8/38.6/207.6/3.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국7(5.6.16) 매운떡돼지갈비찜 7(5.6.10.13) 양배추진미채무침 (중)(5.6.13.17) 두부계란부침-양념장 4(1.5.6.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/36.7/154.1/3.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 아욱된장국(중)(5.6.9) 콩나물무침(중)(5) 묵은지닭볶음탕 (중)(5.6.9.13.15) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.6/36.3/216.3/4.2

◇ 알레르기 정보 - 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 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. 5. 29.

안 성 중 학 교 장 (관인생략)