



## 6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

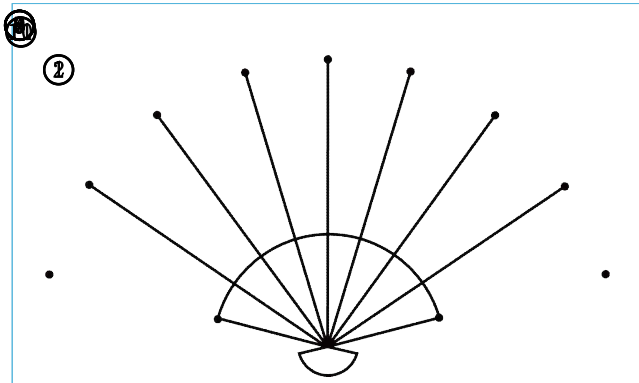
동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

### 음식물 쓰레기가 아닌 것

<b>채소류</b>	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
<b>과일류</b>	- 호두, 밤, 팥, 콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
<b>곡류</b>	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
<b>육류</b>	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
<b>어패류</b>	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
<b>기타</b>	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

출처: 네이버 지식백과

## 6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

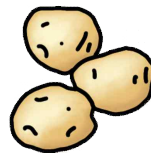
## 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 푹! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

## 하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고,

내가 마신만큼 물컵을 색칠해 보아요.

〈 하루 권장 수분 섭취량 계산법 〉

나의 체중(kg) × 30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과



## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 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 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

6/1 **Thu**

혼합잡곡밥(5.)  
팽이버섯두부된장찌개(5.6.)  
비름나물  
쫄면야채무침(5.6.13.)  
치즈돈까스  
(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
깍두기(중)(9.13.)  
요구르트(안)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
806.5/29.5/305.7/2.9

6/2 **Fri**

혼합잡곡밥(5.)  
쇠고기미역국(중)(13.16.)  
매운떡볶이갈비찜  
(2.5.6.10.13.)  
깻잎순나물(중)(5.6.)  
해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.  
15.16.17.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
캐모마일떡(안)(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
769.8/36.6/206.9/4.1

6/5 **Mon**

6/6 **Tue**

6/7 **Wed** 수다날

6/8 **Thu**

6/9 **Fri**

♥자랑스럽습니다♥



파인애플새우볶음밥(1.2.5.6.9.  
10.13.)  
쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.)  
단무지부추무침4  
달걀\*소스(1.4.5.6.16.)  
짜조 냄(중)(1.5.6.10.12.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
애플망고에이드(안)(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
896.7/34.8/209.7/9.2

혼합잡곡밥(5.)  
부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.)  
군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)  
브로콜리땅콩소스무침  
(1.4.5.13.)  
오리불고기(중)(5.6.13.)  
열무김치(중)(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
825.3/41.1/240.7/7.6

혼합잡곡밥(5.)  
해물순두부찌개  
(1.5.8.9.13.17.18.)  
파리고추멸치볶음(중)(5.6.13.)  
로제분모자찜닭(안)(2.5.6.10.1  
2.13.15.16.18.)  
순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.)  
깍두기(중)(9.13.)  
수박(중)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
758.3/47.5/269.2/6.8

6/12 **Mon**

6/13 **Tue**

6/14 **Wed** 수다날

6/15 **Thu**

6/16 **Fri**

혼합잡곡밥(5.)  
떡만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18.)  
고춧잎나물(중)(5.6.)  
수제떡갈비(2.5.6.10.12.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
양파요구르트(안)(2.)  
유린기&소스(안)(13.15.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
776.4/44.5/271.9/4.1

친환경혼합잡곡밥(중)(5.)  
우리콩청국장(중)(5.6.9.13.16.18.)  
마늘보쌈(안)(5.6.10.13.18.)  
해물파전(1.5.6.9.13.17.18.)  
깍두기(중)(9.13.)  
우유미숫가루(2.5.13.)  
상추,깻잎/쌈장(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
815.6/45.3/445.1/6.2

해물빠에야(2.5.6.8.9.12.13.15.1  
6.17.18.)  
닭봉구이(중)(5.6.12.13.15.)  
스페니쉬감자오믈렛(1.2.5.6.12.  
)  
깍두기(중)(9.13.)  
옥수수스프\*크루통(2.5.6.16.)  
츄러스(중)(1.2.5.6.)  
요구르트(안)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
876.6/38.3/319.8/4.7

혼합잡곡밥(5.)  
아욱된장국(중)(5.6.9.13.18.)  
숙주나물무침(중)  
주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13.)  
감자채계란말이(1.5.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
멜론(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
777.6/35.8/325.3/5.5

작은밥  
고기짬뽕(꼬불면-냉면기)7(1.2.  
5.6.9.10.13.17.18.)  
새송이떡갈비(중)(2.5.6.10.12.1  
3.15.16.18.)  
고사리들깨볶음(중)(5.6.)  
뿌리클치킨(안)(1.2.4.5.6.12.13  
.15.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
우리사과주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
913.6/43.2/287.2/3.9

6/19 **Mon**

6/20 **Tue**

6/21 **Wed** 수다날

6/22 **Thu**

6/23 **Fri**

단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.1  
6.17.)  
꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.)  
닭감자조림(5.6.13.15.)  
오이양파무침(중)(13.)  
타코야끼(중)(1.2.5.6.7.13.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
흑당버블티(안)(2.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
804.2/45.7/285/5.2

혼합잡곡밥(5.)  
돼지고기김치찌개(중)(5.9.10.13.)  
가지미카레구이  
(2.5.6.12.13.16.18.)  
로제떡볶이  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
김치치즈함박스테이크(안)(1.2.5.6  
.9.10.13.15.)  
열무김치(중)(9.)  
토마토&꿀 1(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
913.9/41.5/180/4.5

작은밥  
편만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)  
동치미물냉면(1.3.5.6.9.13.)  
냉면무침(7.13.5.6.9.13.)  
머위들깨탕(9.13.)  
고깃집맛소금구이\*파채무침(1.2  
.5.6.10.12.15.16.)  
플리토(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
797.2/30.7/339/5.4

혼합잡곡밥(5.)  
맑은콩나물국(중)(5.)  
돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.)  
메밀전병(중)(2.3.5.6.16.18.)  
두부구이\*양념장(중)(5.6.)  
얼갈이겉절이(5.6.13.)  
식혜(중)  
수리취떡(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
842.2/42/256.7/5.7

혼합잡곡밥(5.)  
자반고등어구이(5.6.7.13.18.)  
순대국(5.6.9.10.13.)  
분모자찜닭(5.6.13.15.)  
부추양파무침(중)(5.6.)  
깍두기(중)(9.13.)  
수박(중)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
789.7/50.9/134.2/6.2

6/26 **Mon**

6/27 **Tue**

6/28 **Wed** 수다날

6/29 **Thu**

6/30 **Fri**

혼합잡곡밥(5.)  
돈등뼈자탕(중)(5.10.13.)  
불닭팽이버섯(안)(5.6.13.)  
오징어김치전(중)(1.6.9.17.)  
오리훈제구이(중)  
배추김치(중식)(9.13.)  
한라봉에이드(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
843/42.1/144.6/4.5

혼합잡곡밥(5.)  
동태매운탕(중)(5.13.)  
마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13.)  
감자고로케(안)(1.2.5.6.10.12.16.)  
치즈불닭(2.5.6.12.13.15.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
천도복숭아(안)(11.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
729.9/46.5/422.1/4.2

비빔밥/약고추장(5.6.13.16.)  
계란후라이(1.5.13.)  
김치두부국(중)(1.5.6.9.13.16.)  
불맛돼지불고기(5.6.10.13.)  
만두탕수(1.5.6.9.10.12.13.)  
충각김치(중)(9.)  
시원해유(안)(2.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
842/47.1/226/5.1

계란볶음밥  
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)  
마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.1  
0.11.13.15.16.)  
가지나물(중)(5.6.)  
치코치킨(중)(2.5.6.13.15.)  
목화송이버섯탕수육&간장소스  
(1.5.6.8.9.10.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
요구르트(안)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
934.9/38.9/238.3/8

김치치즈볶음밥  
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)  
옥수수콘샐러드(4.15.13.)  
치즈스타크(중)(1.2.5.6.)  
깍두기(중)(9.13.)  
갈릭핫도그버거(4.12.5.6.13.)  
파인애플주스(안)(5.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
847.9/25.7/90.9/2.7

◇ 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, 아귀, 조피볼락 : 국내산 \*꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 \*갈치 : 세네갈산, \*주꾸미 : 베트남산,

\* 명태 : 러시아산

\* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) \*다랑어/가공품 : 원양산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.