



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

가정통신문

2025-054호(6월 2일)

안 성 고 등 학 교

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

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 급식실 323-3180

하지 감자



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

6월 2일 유기농 데이

🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

🍷 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?
마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요

6월 호국 보훈의 달

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 깨알깨알하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이 었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

6월 5일 세계 환경의 날

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



채식 실천

고기를 줄이고
채소를 먹으면
온실가스 감소!



우리 식재료

멀리서 올수록
온실가스 증가!
우리 지역의
식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기

남김없이
먹는 습관,
지구를 지키는
시작이에요!



6월 학교급식 식단 안내



6/2 	6/3 	6/4 	6/5 	6/6 
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치어묵국S(1.5.6.9) 버섯불고기(중)(5.6.10.13) 시금치들깨무침(중) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(중)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/45.4/141.8/3.4	21대 대통령 선거	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 매운콩나물국1(5.6) 비름나물 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 우리밀햇도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(중식)(9) 제로음료수(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.0/32.5/237.3/3.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 목살김치찌개(중)(5.9.10) 숙주나물 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한반도돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(중)(9) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,065.7/31.5/248.9/3.7	현충일
6/9 	6/10 	6/11 	6/12 	6/13 
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭개장7(15) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 호박부추전(중)(6) 떡강정(2.4.5.6.12.13) 깍두기(중)(9) 스위트플럼(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.4/42.8/198.4/4.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 바지락살미역국S(18) 제육간장불고기 (중)(5.6.10.13) 계란찜(중)(1) 열무된장고추장무침(5.6) 배추김치(중식)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/41.5/211.0/9.9	베이컨김치볶음밥 7(5.6.9.10) 황태무국 (중)(5.6.10.13) 소세지야채볶음 (중)(2.5.6.10.15.16) 수제치킨커틀렛*과일소스 (안)(1.2.5.6.12.15.16) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.8/32.9/148.6/2.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부대찌개 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 오리훈제냉채(13) 콩나물무침(중)(5) 열무김치(중)(9) 쿠앤크파배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.6/36.7/225.0/4.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 찜뽕국1(9.17.18) 삼치데리야끼구이 (중)(5.6.13) 찐만두(채식)(1.5.6.10.16.18) 비빔당면(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 멜론(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.4/31.3/223.8/8.5
6/16 	6/17 	6/18 	6/19 	6/20 
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부추오이무침(중)(5.6) 김치만두국(1.5.6.9.10.16) 마파두부 (중)(5.6.10.12.13.18) 짜장찜닭(중)(2.5.6.13.15) 깍두기(중)(9) 리치주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/39.8/148.6/3.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기무국S(16) 돼지불고기(5.6.10.13) 순대볶음(방울순 대)7(2.5.6.10.13.16) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.0/34.1/97.8/3.6	계란볶음밥 (안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 양상추샐러드-키위소스 7(1.2.5.6.13) 간풍기7(1.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 감귤오렌지주스(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.4/44.2/141.7/3.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 감자된장국S(5.6) 에그타르트(1.2.5.6) 건파래김자반(중)(13) 오징어볶음7(5.6.13.17) 계란말이&케찹(중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.1/38.3/162.0/4.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 호박감자고추장찌개-고기 (중)(5.6.10) 보쌈(중)(5.6.10) 실곤약야채무침(중)(5.6.13) 상추,깻잎/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) 키위1 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/31.7/182.8/3.2
6/23 	6/24 	6/25 	6/26 	6/27 
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지고기김치찌개 (중)(5.9.10) 콩나물무침(중)(5) 닭갈비7(5.6.13.15) 해물우동볶음 (중)(5.6.9.13.17.18) 깍두기(중)(9) 짜먹는애플(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.0/38.1/125.4/2.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 근대된장국(중)(5.6.9) 파래콩나물불고기 (중)(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 소떡소떡 1(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/38.5/134.8/3.7	투움바파스타(주메 뉴)7(1.2.5.6.9.10.12.13) 작은밥 맑은우동국(중)(1.2.5.6.9) 양상추샐러드(오리엔탈소 스)1(5.6.13) 큐브칩스테이크 6(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(중)(9) 마늘빵(식빵)7(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,392.9/49.6/275.7/5.7	채식짜장밥(2.5.6.13) 순두부계란국1(1.5.6) 포들단무지무침(안) 오징어까스*타르소스 (중)(1.5.6.13.17) 배추김치(중식)(9) 회오리감자(중)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.6/25.1/179.4/2.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순대국-고기 (안)(2.5.6.9.10.13.16) 청경채굴소스볶음 (중)(5.6.13.18) 매콤안동찜닭(중)(5.6.13.15) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 깍두기(중)(9) 수박(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.6/50.7/160.5/5.5
6/30 	<p>◇ 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.</p> <p>◇ 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.</p>			

◇ 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, 조피블락 : 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), 조피블락, 참돔은 미사용

2025. 6. 2.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)