



5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이네요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



입하 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그넌뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 주꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 주꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



주꾸미 - 영양 만점 해산물

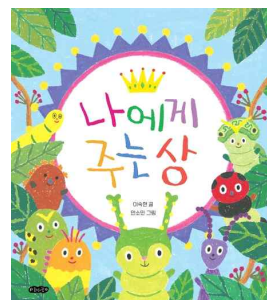
주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



〈 나에게 주는 상 〉 글 이숙현, 그림 안소민

세상에 태어나 하루하루 달라지는 ‘나’, 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 ‘나에게 주는 상’을 만들어 보는 건 어떨까요?



5월 학교급식 식단 안내



			5/1  Thu	5/2  Fri
				비빔국수(1.5.6.13) 콩나물냉국(5.6) 바삭불고기(5.6.10.13) 열무김치(중)(9) 몽땅치즈핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) 망고젤라또(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.4/44.8/326.2/3.6
5/5  Mon	5/6  Tue	5/7  Wed 저탄소 환경급식	5/8  Thu	5/9  Fri
		비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 감자된장국(5.6) 계란후라이(1) 채식만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 각두기(중)(9) 어떡어떡(1.2.5.6.12.13) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.3/32.8/279.0/4.1	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부대찌개 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 두부조림(중)(5.6.10.13) 숙주나물 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 각두기(중)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.8/50.4/245.9/4.4	주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 김치말이국수 (중)(1.5.6.9.13.16) 콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 뿌링핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 열무김치(중)(9) 아이스크림(안)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,355.5/62.7/558.9/6.6
5/12  Mon	5/13  Tue	5/14  Wed 저탄소 환경급식	5/15  Thu	5/16  Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 호박감자고추장찌개 (중)(5.6) 머위들깨탕(9) 감자채전(7.5.6) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/44.5/263.9/4.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순대국-고기 (안)(2.5.6.9.10.13.16) 쫄면야채무침(1.5.6.13) 떡갈비/양파샐러드 (중)(5.6.10.13.15) 석박지(9) 거봉(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,033.6/39.4/126.5/4.5	해물빠에야 (안)(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 유부맑은국(중)(1.2.5.6.9) 치즈라따뚜이(2.5.6.12.13) 크런치스파이스생선가스 1(1.5.6) 각두기(중)(9) 수제오이피클(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.2/31.8/272.7/3.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시골된장찌개(중)(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 배추김치(중식)(9) 스승의날케이크(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.1/35.3/149.6/3.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순두부계란국(1.5.6) 열무나물무침(5.6) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 각두기(중)(9) 고구마피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 954.2/40.9/269.2/3.6
5/19  Mon	5/20  Tue	5/21  Wed 저탄소 환경급식	5/22  Thu	5/23  Fri
각두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시래기된장국(중)(5.6) 건파래김자반(중)(13) 소세지야채볶음 (중)(2.5.6.10.15.16) 대파닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.3/44.2/221.2/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부추오이무침(중)(5.6) 마라탕 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 계란찜(중)(1) 꿔바로우(1.2.5.6.10) 배추김치(중식)(9) 아이스홍시4 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/27.6/197.4/2.4	크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란국(1) 양상추샐러드(오리엔탈소 스)(5.6.13) 통살새우까스*칠리소스 (중)(1.5.6.9.12.13) 채식라자냐 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.6/25.5/195.7/2.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 빠없는 감자탕(5.10.13) 콩나물무침(중)(5) 오리훈제구이(중)(1.2.5.6) 고등어고추장구이 7(5.6.7.13) 각두기(중)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.7/35.6/184.6/2.7	심쿵버거(1.2.5.6.10.16) 작은밥(후리가 케)(1.2.5.6.9.13.16.18) 맑은우동국(중)(1.2.5.6.9) 양배추샐러드-코울슬로 (1.2.5.6.13) 감자튀김&케첩(5.6.12) 떠먹는페퍼로니피자 (2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/25.3/369.0/4.4
5/26  Mon	5/27  Tue	5/28  Wed 수다날	5/29  Thu 저탄소 환경급식	5/30  Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭곰탕(7.15) 메추리알새송이조림(중)(1.5 .6.13) 돼지고기김치찜(중)(9.10.13) 세발나물무침(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/34.5/142.4/3.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 파채콩나물불고기(중)(5.6.1 0.13) 버섯야채잡채(중)(5.6.10.13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 각두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.3/46.8/172.7/6.6	작은밥 닭갈비&김비빔면(1.2.5.6.10 .12.13.15.16.18) 황태무국 콩나물무침(중)(5) 각두기(중)(9) 모닝빵 에그샌드위치(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.8/49.0/182.7/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 해물순두부찌개(중)(1.5.8.9.1 7.18) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 낙지볶음&소면(5.6.13) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.1/39.2/185.1/5.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 제육볶음(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(중)(5.6.13) 청경채나물(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.3/37.1/121.5/2.7

◇ 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.

◇ 학부모님께서 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(꽁어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2025. 5. 8.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)