

## 무더위 대비! 6월의 제철 음식

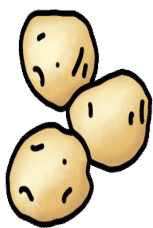
여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요. 6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 치료를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다.

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 알아볼까요?



참외

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



감자

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



농어

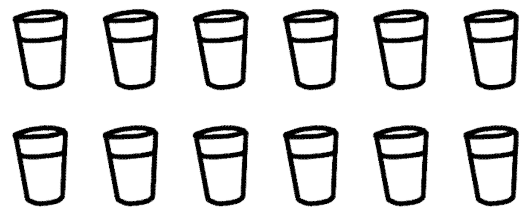
예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋습니다. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 깔따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 합니다.

## 하루에 물을 얼마만큼 마셔야 하나요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신 만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분섭취량 계산법 >

나의 체중 (kg) × 30 ml



유치원생 = 6 ~ 7 잔 ( 1.2 ~ 1.4 L )

## 6월 10일 단오

음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 창포물에 머리도 감았어요. 그네뛰기, 씨름 등 재미있는 놀이도 즐겁습니다.



동글동글 바퀴 모양의 수리취떡을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨강게 익은 앵두로 화채도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.





# 2024.6월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
식중독을 예방해보아요.		초록으로 가득한 하루를 즐겨요.		즐거운 급식시간을 보내세요.
6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
<b>친환경기장차조밥</b> 참소라살미역국(5.6.18) 온두부(5) 참치김치볶음(5.6.9.13) 수제오리안심탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 수박틀케이크(1.2.5.6)		<b>친환경클로렐라쌀밥</b> 우렁된장찌개(5.6) 부들부들어묵볶음 (1.5.6.13.18) 통곡물실치볶음(5.6.13) 새우튀김*케첩(1.5.6.9.12) 배추김치(9) 미니약과(1.5.6)		<b>친환경귀리밥</b> 두부버섯된장국(5.6) 미역오이식초무침(13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 삼치카레구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 100일기념설기
* 에너지/단백질/칼슘/철 520.3/20.8/150.0/3.2	가족과 함께하는 체육대회	* 에너지/단백질/칼슘/철 497.0/17.9/244.3/2.2	현충일	* 에너지/단백질/칼슘/철 498.1/26.2/126.7/2.0
6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
<b>친환경오색미밥</b> 오징어무국(5.6.13.17) 메추리알장조림(1.5.6.13) 황도토마토카프레제샐러드 (1.2.3.5.6.11.12.13) 임연수구이(5.6.13) 배추김치(9) 단오떡(수리취떡)(5)	<b>친환경칼슘잡쌀밥</b> 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 일갈이된장나물(5.6) 궁중떡볶이 (5.6.10.13.16.18) 어린잎*섬산적 (1.2.3.5.6.10.12.15.16.18) 백김치(9)	<b>짜장덮밥</b> (2.5.6.10.13.16) 하얀해물순두부 (5.6.8.9.13.16.17.18) 돈사태간장조림 (5.6.10.13) 오이양배추무침(5.6.13) 배추김치(9) 망고주스(13)	<b>친환경차수수밥</b> 일갈이된장국(5.6) 굴뱅이무말랭이초무침 (5.6.13) 허브치킨폴레로티채소볶음 (2.5.6.13.15) 자반고등어구이(5.6.7.13) 백김치(9) 사과푸딩	<b>친환경보리밥</b> 황태콩나물국(5) 순살안동식짬뽕 (5.6.13.15.16) 애호박새우살볶음(9) 노릇노릇두부구이(5) 배추김치(9) 시원한 메론
* 에너지/단백질/칼슘/철 593.2/24.1/169.7/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 508.6/20.6/204.3/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 499.7/23.6/114.1/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 456.2/24.2/173.7/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 396.0/22.9/152.7/2.9
6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
<b>친환경흑미밥</b> 감자애호박국(5.6.9) 해물데리야가볶음우동 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 미역줄기팽이버섯볶음(5.13) 숯불순살닭스테이크(15) 배추김치(9)	<b>친환경혼합잡곡밥(5)</b> 조랭이사골떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 고구마줄기고등어조림 (5.6.7.13) 오리간장불고기(5.6.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 깍두기(9) 포도	<b>친환경기장밥</b> 아귀맑은탕(5.6) 부추잡채 (1.2.5.6.13.18) 시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) 떡강장(5.6.12.13) 백김치(9)	<b>친환경발아현미밥</b> 잔치국수(1.5.6) 감자어묵조림(1.5.6.13) 콘크림순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 열무김치(9) 마이리틀요구르트(2)	<b>친환경차조밥</b> 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 수제 베이컨감자채전(5.6.10) 가자미카레구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과주스(13) 파래김*양념장(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 500.0/21.7/141.7/1.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/27.9/131.9/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 450.5/12.4/122.0/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 495.0/28.1/168.7/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 432.7/18.6/133.0/2.1
6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
<b>친환경기장귀리밥</b> 닭고기무국(5.6.13.15) 우영돌깨무침(1.5.6.13) 두부썩갠우침(5) 등심돈까스*돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플주스(13)	<b>친환경찰종미밥</b> 건새우배추된장국(5.6.9) 한우소갈비찜(5.6.13.16) 부들부들달걀찜(1.2.13) 다시마채야채초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	<b>친환경압맥쌀밥</b> 졸면우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 사과참나물유자청무침 (5.6.13) 짜장불고기 (5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 시원한 수박	<b>친환경울무밥</b> 소고기떡국(1.5.6.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 도라지사과초무침(5.6.13) 갈치카레구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9)	<b>친환경버섯카로틴쌀밥</b> 순두부계란탕(1.5.6) 열무된장우침(5.6) 닭봉데리아까오븐구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/18.1/102.6/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/31.3/409.3/6.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 533.7/22.3/129.0/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 526.5/18.3/65.5/1.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 364.3/18.8/134.5/2.1
<b>알레르기 정보</b>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		오리고기/가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		배추김치/배추,무,고춧가루:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		고등어,삼치,방어,갈치,아귀:국내산	
	돼지고기/가공품:국내산		명태: 러시아산	
	닭고기/가공품:국내산		수산물/가공품:국내산(일본산 금지)	
			오징어:국내산	
			낙지,주꾸미:베트남	
			다랑어: 원양산	
			꽃게: 국내산	
			전복,우렁쉥이: 국내산	