



5월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월의 제철 음식을 알아볼까요?

• 매실



: 매실은 배탈을 치료하고, 피로를 해소하는 효과가 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨를 분리한 매실과 설탕으로 만드는 '매실장아찌'와 반찬을 만들거나 물에 타서 마시는 '매실청' 등이 있어요. 우리 주위 많은 음식에 사용하는 매실을 건강하고 맛있게 먹어봅시다.

• 다슬기



: 다슬기는 물이 깊고 차며 물살이 센 민물에서 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 저지방 고단백 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로 먹을 수 있으며, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기 요리에 부추를 넣어 먹는 것을 추천합니다.

세시풍속 '단오'

음력 5월 5일은 우리나라 세시풍속 중 하나인 '단오'입니다. 단오는 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 의미가 있으며, 수리취 등을 넣어 단오떡을 해서 먹었습니다. 또한, 창포물에 머리를 감고 그네를 타거나, 씨름 경기를 하며 즐겼다고 해요. 이번 단오에 수리취떡을 먹어보는 것은 어떨까요?



5월 19일은 '발명의 날'

발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?

• 감자칩



: 미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평을 듣게 됩니다. 고민하던 요리사는 손님을 골탕 먹이기로 작정하고, 감자를 아예 종잇장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만, 요리사의 생각과는 달리, 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그렇게 탄생한 것이 바로 감자칩입니다.

• 대패삼겹살



: 대패삼겹살은 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구매하는 바람에 탄생한 음식입니다. 아주 얇게 말려 나오는 돼지고기를 보고 손님들은 대패로 썬 듯이 얇다고 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요.

• 아이스크림콘



: 아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매한 것이 아이스크림콘의 시작입니다.

이처럼 음식의 발명은 생각지도 못한 순간에 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

출처: 네이버 지식백과



5월 학교급식 식단 안내

[알레르기 정보]

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,
⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기,
⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도
알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

5/1 Thu

친환경찰보리밥
소고기미역국(5.6.16)
돈육매추리알조림
(1.5.6.10.13)
부산식비빔당면
(1.5.6.13)
얼갈이나물무침
배추김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
475.1/21.7/137.6/3.1

5/2 Fri

찰흑미밥
등뼈감자탕(5.6.10)
삼치카레구이
(2.5.6.12.13.16.18)
떡볶이
(1.2.5.6.10.13.15.16)
숙주미나리무침
총각김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
736.2/37.5/151.4/3.3

5/5 Mon



5/6 Tue



5/7 Wed 수다날

짜장밥(5.6.10.13.16)
김치콩나물국(5.6.9)
수제탕수육
(1.5.6.10.11.12.13)
충무식오징어어묵무침
(1.5.6.13.17)
깍두기(9)
에그타르트(1.2.5.6)

*에너지/단백질/칼슘/철
674.5/34.3/155.3/3.7

5/8 Thu

친환경찰보리밥
꽃게탕(5.6.8)
돼지갈비찜(5.6.10.13.18)
케이준치킨샐러드
(1.2.5.6.12.15)
새우살머뿔대들깨볶음
(9.13)
배추겉절이(9.13)

*에너지/단백질/칼슘/철
732.8/41.2/174.6/3.2

5/9 Fri

찰흑미밥
애호박두부된장국(5.6)
고추장오리물럭&쌈무
(5.6.13)
궁중잡채
(1.5.6.13.16)
비름나물무침(5.6)
얼무김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
586.5/23.5/199.4/4.6

5/12 Mon

참쌀기장밥
참치김치찌개(5.9)
돼지고기수육&쌈장
(5.6.10.13)
골뱅이초소면무침
(5.6.13)
얼무나물무침(5.6)
총각김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
713.6/37.5/172.9/3.4

5/13 Tue

혼합잡곡밥(5)
닭개장(13.15)
콩치김치조림
(5.6.9.13)
궁중떡볶이
(5.6.13.16)
시금치나물무침
배추겉절이(9.13)

*에너지/단백질/칼슘/철
586.4/26.1/227.1/5.9

5/14 Wed 수다날

베이컨김치볶음밥(9.10)
감자계란국(1)
닭봉양념구이
(5.6.12.13.15)
크림스파게티
(1.2.5.6.10.13.16)
단배추나물무침
깍두기(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
726.6/34.4/217.5/2.7

5/15 Thu

친환경찰보리밥
웅심이수제비국
(5.6.17)
오삼불고기
(5.6.10.13.17)
계란말이(1.5)
얼무김치(9)
자두주스

*에너지/단백질/칼슘/철
726.1/31.4/154.1/3.0

5/16 Fri

찰흑미밥
꼬치어묵탕(1.5.6.9.13)
순살닭강정
(2.5.6.12.13.15.18)
과일요구르트샐러드
(1.2.5.6.12)
애호박애스타리버섯볶음
(5)
배추김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
542.1/24.1/116.3/1.9

5/19 Mon

참쌀기장밥
소고기묵국(5.6.13.16)
돼지갈비김치찜
(5.6.9.10.13)
건도토리묵납작당면볶음
(5.6.13.18)
참나물무침
얼무김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
572.7/29.6/144.3/3.5

5/20 Tue

혼합잡곡밥(5)
부대찌개
(1.2.5.6.9.10.15.16.18)
안동찜닭(5.6.13.15)
근대나물무침(5.6)
총각김치(9)
코리안BBQ피자
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)

*에너지/단백질/칼슘/철
667.0/36.0/189.3/2.2

5/21 Wed 수다날

찰현미밥
들깨미역국(5.6)
수제돈가스
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
마라상귀
(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18)
콩나물무침(5)
배추김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
631.5/29.5/197.5/3.1

5/22 Thu

친환경찰보리밥
시금치된장국(5.6)
콩나물돈육불고기
(5.6.10.13.18)
진미채간장조림
(5.6.13.17)
건파래자반(5.13)
얼무김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
534.6/32.6/155.6/2.5

5/23 Fri

찰흑미밥
얼큰해물순두부찌개
(1.5.6.8.9.16.17.18)
목살한입스테이크
(5.6.10.12.13.16)
고구마맛탕(5.13)
갑오징어브로콜리초무침
(5.6.13.17)
배추김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
697.4/31.3/141.2/2.8

5/26 Mon 채식의 날

채식비빔밥&약고추장
(5.6.13.16)
청국장찌개(5.9)
고등어허브솔트간장구이
(5.6.7.13)
감자채볶음(5)
얼무김치(9)
감귤&한라봉주스
(2.13)

*에너지/단백질/칼슘/철
609.8/24.9/186.5/3.7

5/27 Tue

혼합잡곡밥(5)
조랭이떡만둣국
(1.5.6.10.16.18)
춘천식닭갈비
(5.6.13.15)
볼어묵곤약조림
(1.5.6.13)
삼색나물무침(5.6)
배추김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
685.5/34.4/129.7/3.5

5/28 Wed 수다날

새우볶음밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
짬뽕국
(1.5.6.8.9.10.16.17.18)
후라이드치킨
(2.5.6.12.13.15.16.18)
해물볶음우동(5.6.8.9.1
2.13.16.17.18)
돌나물오이무침(5.6.13)
깍두기(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
674.1/33.7/184.4/3.3

5/29 Thu

친환경찰보리밥
돼지고기김치찌개
(5.6.9.10.13)
오리훈제파프리카볶음
(1.2.5.6.13.18)
청경채나물무침
배추겉절이(9.13)
탱글뽕떡볶이(1.2.5.6.10.15.18)

*에너지/단백질/칼슘/철
656.7/26.4/187.6/1.9

5/30 Fri

찰흑미밥
황태콩나물국(1.5)
돼지고기동파육
(5.6.10.13.18)
비빔막국수
(3.5.6.13.16)
취나물무침
배추김치(9)

*에너지/단백질/칼슘/철
664.5/28.1/161.8/4.0

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

- * 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!