



6월 영양소식지



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

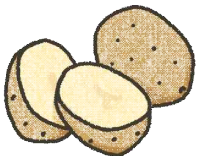
6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요?
여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가
억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24절기 중 열 번째 절기인 '하지'는 일 년 중 낮이
가장 긴 날로, 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이
올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 감자를 캐어
먹기 시작했다고 해요.



감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도
평창군 일대에서는 "하지 무렵에는 감자를 캐어
밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그해 감자가 잘
열린다."라는 말도 있다고 합니다.

우리 함께 다양한 감자요리를 먹으며 여름을 잘
시작해 볼까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

함께 알아보는 쓰레기 분리배출

식사 시간에는 음식물 쓰레기가 많이 생기지 않도록
내가 먹을 만큼만 담아 골고루 먹는 것이 중요하지만,
어쩔 수 없이 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수
있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운
방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다.
쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수
있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.
자세한 쓰레기 분리배출 방법을 함께 알아보까요?

• 일반쓰레기

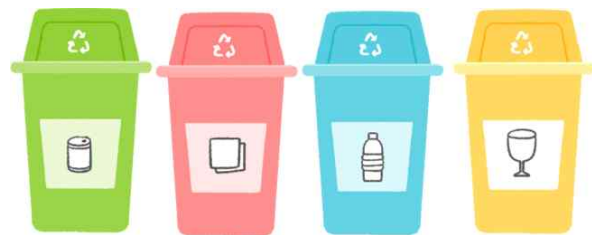
: 동물이 먹지 못하는 딱딱한 껍데기, 뼈 등과 여러
재질이 섞인 것은 일반 쓰레기예요.

• 플라스틱

: 생수병같이 플라스틱으로 된 쓰레기는 플라스틱
배출함에 분리해서 버려야 해요. 음식물이 묻었다면
깨끗하게 헹군 후 분리 배출해요.

• 음식물 쓰레기

: 음식물 쓰레기는 주로 사료로 가공돼요.
동물이 먹어도 되는 과일 껍질 등은 음식물 쓰레기로
분류해요.



6월 5일은 환경의 날!

급식을 먹고 난 후 올바른 쓰레기 분리배출을
실천하여 지구의 환경을 건강하게 지켜나가요.



6월 학교급식 식단 안내

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri
찹쌀기장밥 닭고기미역국 (5.6.15) 목은지돈육불고기 (5.6.9.10.13.18) 웨지감자(2.5) 콩나물무침(5) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 641.1/34.4/148.6/2.9	6월 3일 제21대 대통령 선거 	마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.6.9) 갈비맛치킨 (2.5.6.13.15.16.18) 과일요르트샐러드 (1.2.5.6.12) 깍두기(9) 스위트로피컬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 595.6/21.8/108.8/2.5	친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8) 돼지고기수육&쌈장 (5.6.10.13) 쫄면야채무침 (5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 693.2/32.3/152.3/2.9	감사합니다. 기억하겠습니다. 6월 6일 현충일 
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
찹쌀기장밥 얼큰소고기뭇국 (5.6.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 670.4/37.0/142.1/3.7	혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 닭봉양념구이 (5.6.12.13.15) 부산식비빔당면(1.5.6.13) 갑오징어오이초무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 569.4/27.6/179.8/2.7	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) 참나물무침 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 647.3/32.2/169.4/2.5	친환경찰보리밥 감자옹심이수제비국 (5.6.17) 고추장오리주물럭&쌈무 (5.6.13) 간장비빔국수 (1.5.6.13.16.18) 취나물무침 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 687.3/25.1/159.6/4.6	찰흑미밥 청국장찌개(5.9) 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) 우영채조림(5.6.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 766.0/37.5/199.1/3.8
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
찹쌀기장밥 등뼈감자탕(5.6.10) 춘천식닭갈비 (5.6.13.15) 볼어묵곤약조림 (1.5.6.13) 오이도라지초무침(13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 695.1/42.6/169.1/3.1	혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 단배추나물무침 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 728.0/38.1/214.7/2.6	찰현미밥 들깨미역국(5.6) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15) 고구마야채튀김 (1.5.6.13) 시금치나물고추장무침 (5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 628.3/26.7/232.9/2.8	친환경찰보리밥 물떡냉은어묵탕 (1.5.6.9.13) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 계란말이(1.5) 근대나물무침(5.6) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 606.1/34.6/185.3/3.2	찰흑미밥 도토리묵사발(5.6.9.13.16) 수제카레돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 해물볶음우동 (5.6.8.9.12.13.16.17.18) 콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 663.0/25.4/146.8/2.0
6/23 Mon	6/24 Tue 채식의 날	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
찹쌀기장밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) 콩치김치조림(5.6.9.13) 청경채나물무침 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 606.3/29.1/273.8/7.4	혼합잡곡밥(5) 잔치국수(1.6) 두부조림(5.6.13) 건파래자반(5.13) 새우살-터리버섯들깨볶음 (9.13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 502.8/21.1/167.0/3.0	목살필라프(2.5.6.10.13.18) 찜뽕국 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 고추잡채(5.16.10.13.18) 세모가자미가스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 560.8/33.7/138.9/2.8	친환경찰보리밥 애호박두부된장국(5.6) 오리훈제파프리카볶음 (1.2.5.6.13.18) 떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이부추무침(13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 620.3/22.1/133.1/2.3	찰흑미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 골뱅이야채초무침 (5.6.13) 삼색나물무침(5.6) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 572.2/34.6/135.9/2.8
6/30 Mon	[알레르기 정보] ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 바랍니다.			

◇ 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!