



하늘(天)을 들여다보듯 나를 살피고 물(川)처럼 유연하게 세상을 걷는 천천 어린이

## 6월 영양소식지

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
천천 어린이  
식생활관 ☎ 063-353-0526

### 하지 감자



**감자**는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 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 여겨졌습니다.

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 건강해요.  
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. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 국국 뭉쳐 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 선물이었대요!”
	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.

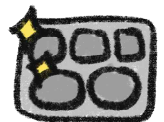
#### 우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



**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 학교 급식 식단 안내



6/2 <b>Mon</b> 생일밥상	6/3 <b>Tue</b>	6/4 <b>Wed</b> 수다날	6/5 <b>Thu</b>	6/6 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 콩치김치조림(9) 깻잎순나물무침(5.6.13) 감자채피망볶음 깍두기(9) 미니초콜릿루키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.5/27.2/374.4/7.2	<b>대통령 선거일</b>	친환경현미밥 잔치국수(1.5.6) 쫄면김치만두(1.5.6.10.18) 연양불고기육전&파채무침(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/30.5/254.6/5.1	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.6.13.16) 카레메추리알조림(1.2.5.6.12.13.16.18) 안동찜닭(5.6.15) 숙주나물무침 열무김치(9) ♥달바라떼(호국보훈의달)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/56.8/466.0/6.5	<b>현충일</b>
6/9 <b>Mon</b>	6/10 <b>Tue</b>	6/11 <b>Wed</b> 수다날	6/12 <b>Thu</b>	6/13 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 순두부김치찌개(1.5.9) 청경채유자무침(5.6.13) 하와이안쪽참스테이크(5.6.10.12.13.16) 감자크로켓&케첩(1.5.6.12) 깍두기(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.9/41.1/233.2/4.4	친환경잡곡밥(5) 나가사키짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 우리쌀바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.9/45.3/178.1/3.4	♥오므라이스(1.5.6.10.12.13.18) 팽이두부된장국(5.6) 열갈이배추나물 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12) 뽕드후랑크소세지(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.4/33.5/314.8/4.2	친환경흑미밥 소고기무국(5.6.13.16) 초당옥수수(찜) 버섯돈육불고기(5.6.10.13.18) 수제미나리새우전(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.6/45.9/270.3/4.4	참치야채비빔밥(5.6.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 아삭오이무침(5.6.13) 후라이드치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 녹여먹는 레몬슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.2/37.7/137.2/2.8
6/16 <b>Mon</b>	6/17 <b>Tue</b>	6/18 <b>Wed</b> 수다날	6/19 <b>Thu</b>	6/20 <b>Fri</b> 세계음식 체험(일본)
친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 시금치프리티타(1.2.5.6.10.12.15.16) 콩나물김치(5) 고구마양념달걀비(1.5.6.13.15) 죽순채소볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/37.9/313.5/4.5	친환경잡곡밥(5) 육개장(5.6.16) 새송이궁채초무침(5.6.13) 훈제오리허브솔트구이 배추김치(9) 레몬무쌈 ♥수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.4/27.4/149.6/2.4	친환경현미밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 흑임자샐러드파스타(1.5.6.12.13) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.13.) 깍두기(9) 오미자믹스피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/34.3/396.1/4.0	친환경흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 열무나물무침(5.6) 소세지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 순살임연수구이 배추김치(9) 골토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.3/45.8/210.5/10.7	친환경통밀밥(6) 쇠갓어묵국(1.5.6.7.13.18) 브로콜리참깨무침(1.5) 오코노미야끼(1.5.6.9.10.13) 그릴직화미니함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 연어초밥도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.7/30.9/165.1/3.3
6/23 <b>Mon</b>	6/24 <b>Tue</b>	6/25 <b>Wed</b> 수다날	6/26 <b>Thu</b>	6/27 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 바지락부추국(18) 유부시금치무침(5) 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 감자핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.5/27.0/311.6/5.4	친환경잡곡밥(5) 호박잎된장국(5.6) 오리대패불고기(5.6.13) 동그랑땡(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 짜먹는요플레(2) 알배기배추*쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.0/32.2/348.5/5.6	스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) 실파게탄국(1) 데리야끼닭고치(5.6.13.15) 열무김치(9) 오렌지 호국보훈 허니건빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.6/33.7/262.5/10.7	친환경통밀밥(6) 돼지국밥&양념장(2.5.6.9.10) 찐순대(2.5.6.10.13.16) 들깨부추무침(5.6.13) 고등어양념구이(5.6.7.13) 석박지(9) 유기농전통식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/34.9/111.0/5.0	친환경현미밥 크림스프(2.5.6.13.16) 양배추콘샐러드(1.5.13) 매콤콩나물무침(5.6.13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 미니버터를(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.0/29.2/109.3/2.1
6/30 <b>Mon</b>	<div> <p>학교급식에서는 식단에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.</p> <p>01 달걀 02 우유 03 메밀 04 땅콩 05 대두 06 밀</p> <p>07 고등어 08 게 09 새우 10 돼지고기 11 복숭아 12 토마토</p> <p>13 아황산 14 호두 15 닭고기 16 쇠고기 17 오징어 18 조개류</p> <p>19 글 18 홍합 19 전복 20 잣</p> </div> <div> <p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>*쌀: 친환경 유기농쌀(도내산)</p> <p>*콩: 국내산 *두부콩: 국내산</p> <p>*배추김치(배추,고춧가루): 국내산</p> <p>*돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 *쇠고기: 국내산 한우</p> <p>*축산물가공품: 국내산</p> <p>*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산</p> <p>*갈치: 세네갈산</p> <p>*낙지,쭈꾸미: 베트남산</p> <p>*명태: 러시아산</p> <p>*수산물 가공품: 국내산 (단,명태는 러시아산, 오징어는 페루산)</p> <p>*다량어: 원양산</p> <p>*아귀/가공품: 국내산</p> </div>			
친환경흑미밥 들깨수제미국(5.6) 비름나물무침 스타리버섯볶음 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) 깍두기(9) ♥아이스망고&블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/39.4/249.7/4.4				

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ [표시] ♥: 메뉴추천함에서 선정 → 우리학교 학생들이 급식으로 나오길 희망하는 메뉴를 학교급식 기준에 맞춰 제공합니다.