



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

5월 영양소식지

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

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

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

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.



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.

나들이 철 ‘식중독 예방 실천 요령’



① 아이스박스 보관·운반

- ✓ 소고기·닭고기 등 생고기는 이중 포장 또는 별도의 아이스박스에 차갑게 보관·운반
- ✓ 하나의 아이스박스에는 채소·과일은 위쪽, 고기류는 아래쪽에 보관·운반



② 위생적으로 조리

- ✓ 채소·과일 등 식재료는 흐르는 물로 깨끗이 세척 후 사용
- ✓ 충분히 익혀먹기(고기류 75℃·어패류 85℃, 1분 이상 가열)



③ 구분해서 사용

- ✓ 칼·도마 식재료별 구분사용
- ✓ 구분사용이 어려운 경우 채소류→고기류→어류 순으로 사용하고 깨끗이 세척



④ 조리·식사 전 올바른 손 씻기

- ✓ 흐르는 물에 손 세정제를 사용하여 30초 이상 손 씻기



⑤ 조리식품 빠른 시간 내 섭취

- ✓ 조리 후 2시간 이내 섭취
- ✓ 남은 음식물 즉시 폐기



⑥ 배달 음식

- ✓ 먹을 만큼만 주문하여 즉시 섭취
- ✓ 배달 용기·포장 오염 또는 손상 확인





5월 학교 급식 식단 안내



◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내

*쌀: 친환경 유기농쌀(도내산)
*콩: 국내산 *두부콩: 국내산
*배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
*돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
*쇠고기: 국내산 한우
*축산물가공품: 국내산
*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
*갈치: 세네갈산
*낙지, 쭈꾸미: 베트남산
*명태: 러시아산
*수산물 가공품: 국내산
(단, 명태는 러시아산, 오징어는 페루산)
*다량어: 월양산
*아귀/가공품: 국내산



5/1 **Thu**

천천초 재량휴업일
(비급식)

5/2 **Fri** 어린이날 법상

카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.18)
맑은콩나물국(5)
♥수제또띠아불고기피자
(2.5.6.10.12.13)
숙갓두부무침(5)
배추김치(9)
장수사과즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
834.5/38.4/283.6/3.7

5/5 **Mon**

어린이날
부처님 오신 날

5/6 **Tue**

대체공휴일

5/7 **Wed**

천천초 체육대회
(비급식)

5/8 **Thu** 생일법상

친환경통밀밥(6)
황태미역국(5.6.9.13)
분모자로제찜닭
(2.5.6.10.12.13.15)
로메인시저샐러드
(1.2.5.6.12.13)
만가닥버섯볶음
배추김치(9)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
741.7/37.0/299.5/3.4

5/9 **Fri**

친환경흑미밥
아욱된장국(5.6)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
숙주나물무침
불어묵아채볶음(1.5.6.13)
배추김치(9)
도시락김
* 에너지/단백질/칼슘/철
682.5/37.9/301.3/3.2

5/12 **Mon**

친환경잡곡밥(5)
한우샤브샤브국(16)
순살고등어감자조림
(5.6.7.13)
고사리나물볶음(5.6)
시금치나물무침
배추김치(9)
애플파이(1.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
750.0/37.2/138.4/4.5

5/13 **Tue**

친환경발아현미밥
떡만둣국
(1.2.5.6.10.16.18)
부추장파무침(5.6.13)
새송이맛살볶음
수제떡갈비
(1.2.5.6.9.10.13.18)
배추김치(9)
참외
* 에너지/단백질/칼슘/철
766.7/28.3/197.0/5.8

5/14 **Wed** 수다날

♥치킨마요덮밥
(1.2.5.6.13.15)
가쓰오부부장국
(1.2.3.5.6.7.9.13.18)
브로콜리숙회(5.6.13)
깍두기(9)
소떡소떡꼬치(2.5.6.12.13)
요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
761.9/30.2/239.4/3.4

5/15 **Thu** 스승의 날

친환경잡곡밥(5)
짬뽕순두부찌개
(5.6.9.10.13.17.18)
메밀순나물무침(3.5.6.13)
중화풍잡채(5.6.10.13.18)
찰싹튀바로우
(1.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
최고의 선생님 케이크
(1.2.5.6.10)
* 에너지/단백질/칼슘/철
758.2/27.2/220.8/3.5

5/16 **Fri**

친환경흑미밥
새우무국(5.9.13)
아몬드단호박꿀찜
참나물무침
오삼불고기(5.6.10.13.17)
배추김치(9)
양배추쌈(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
706.6/31.7/270.7/3.5

5/19 **Mon**

친환경찰보리밥
소고기두부국(5.9.16)
청포묵김무침
느타리어묵볶음
(1.5.6.13.18)
♥치즈불닭
(2.5.6.12.13.15.16.18)
쿠키앤크코슈퍼볼(1.2.5.6)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
811.3/41.0/217.6/4.1

5/20 **Tue** 세계인의 날

달걀야채볶음밥
(1.5.6.13.18)
베트남쌀국수
(5.6.13.15.16)
토마토치커리샐러드
(5.6.12)
새우짜조림(5.6.9.12.13)
깍두기(9)
아임리얼망고주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
703.2/27.6/133.9/3.1

5/21 **Wed** 수다날

천천중 119안전체험
(비급식)

5/22 **Thu**

친환경발아현미밥
콩가루시래기된장국
(5.6.16)
오이달래무침(5.6.13)
버섯돈육불고기
(5.6.10.13.18)
수제두부야채전(1.5.6)
배추김치(9)
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
791.7/44.8/186.5/4.9

5/23 **Fri**

친환경흑미밥
달콤탕(5.6.15)
갯잎순나물무침(5.6.13)
갯자채볶음(5)
삼치양념구이(5.6.13)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
676.4/38.1/438.8/4.7

5/26 **Mon**

친환경통밀밥(6)
돈육김치찌개(5.9.10)
마늘종된장무침(5.6)
야채계란말이
(1.2.5.6.10.15.16)
스마일감자튀김*게첩
(5.6.12)
너비아니구이
(5.6.10.15.16.18)
깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
792.6/33.8/195.6/5.0

5/27 **Tue** 저탄소 환경급식

친환경발아현미밥
머위들깨탕(9.13)
매콤두부조림(5.6.13)
구운버섯샐러드(2.5.6.13)
가자미카레구이
(2.5.6.12.13.16.18)
배추김치(9)
생크림요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
682.7/41.5/399.5/4.3

5/28 **Wed** 수다날

김자반멸치주먹밥(5)
실파계란국(1)
얼갈이배추나물
♥어묵떡볶이(1.5.6.13)
고구마치즈돈까스
(1.2.5.6.10.12.13.18)
깍두기(9)
빚뚜쿨 자두주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
683.0/31.8/332.8/4.2

5/29 **Thu**

친환경발아현미밥
오징어무국(17)
병아리콩무화과잼조림
(5.6.13)
간장오리불고기(5.6.13)
존득참나물전
(1.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
843.0/38.8/248.9/5.6

5/30 **Fri**

친환경흑미밥
애호박감자된장찌개(5.6)
콩나물파채무침(5)
모듬캠핑구이(5.6.10.15)
배추김치(9)
단오 수리취꿀떡
상추쌈(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
749.9/33.5/202.1/4.3

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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

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