


| | | |
|---|--|---|
| 행복한 미래를 가꾸는 청하교육 | 교육통신 <제32호> 2024학년도 6,7월 월간식단 및 영양소식지 |  |
| 홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569 | | |

6월의 절기와 제철 식재료

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는
하월부터 **감자**를 캐어 먹기 시작
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요? 출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

7월의 절기와 제철 식재료



“맙소사! 너무 덥다!” 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기에요. ‘작은 더위’라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있다고 해요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요. 여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

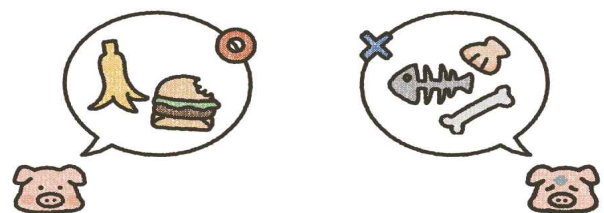
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것 뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심 시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 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.



영양교육 활동지

청하초등학교
학년 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도

음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!

6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,

아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.

모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|---------------|------------|-----------------|-----------|-----------|
| 호두 껍데기 | 감 꼭지 | 닭고기 | 키위 | 귀리쌀 | 달걀 껍데기 | 휴지 | 망고 껍질 | 소고기 볶음 | 땅콩 껍데기 | 게 껍데기 |
| 족발 뼈 | 조각 사과 | 자두 씨 | 커피 찌꺼기 | 찐 감자 | 포크 | 삼겹살 | 옥수수 대 | 아이스 크림 막대 | 당근 | 마늘 껍질 |
| 피망 | 멍게 껍데기 | 생선 가시 | 랍스터 껍데기 | 치킨 뼈 | 오렌지 껍질 | 땅콩 | 오리알 껍데기 | 과자 봉지 | 핫도그 막대 | 바나나 껍질 |
| 한라봉 껍질 | 밤 껍데기 | 쌈장 | 체리 씨 | 대파 껍질 | 배 씨 | 요구 르트 병 | 도토리 | 빨대 | 돼지 등뼈 | 브로 컬리 |
| 전복 껍데기 | 당근 | 양파 껍질 | 젓가락 | 돼지 갈비뼈 | 새우 껍데기 | 된장 | 지우개 | 굴 껍데기 | 오이 | 살구 씨 |
| 사과 씨 | 대게 껍데기 | 콩나물 무침 | 잣 | 복숭아 씨 | 사골 뼈 | 어묵 꼬지 | 술가락 | 포도 껍질 | 쌀 | 닭 날개뼈 |
| 꼬막 껍데기 | 닭 다리뼈 | 보리 쌀 | 수박 껍질 | 호두 | 나무 막대기 | 색종이 | 시금치 나물 | 보리차 티백 | 소라 껍데기 | 마른 미역 |
| 홍합 껍데기 | 아몬드 | 녹차 티백 | 딸기 꼭지 | 양파 | 조개껍 데기 | 굴 껍질 | 종이컵 | 소갈비 뼈 | 모자 | 대파 뿌리 |
| 연필 | 주스 병 | 감 씨 | 고추장 | 킹크랩 껍데기 | 빵 | 옥수수 껍질 | 배추 김치 | 메추 리알 껍데기 | 한약재 | 음료 뚜껑 |

6월 학교급식 식단 안내

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>6/3 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 바지락미역국(5.6.18) • 콩나물무침(5) • 닭갈비(5.6.13.15) • 타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 754.2/40.6/184.1/7.0</p> | <p>6/4 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 꽃게된장국(5.6.8) • 부추양파초절임(5.6.13) • 수육(전지)(5.6.10) • 풀면채소무침(5.6.13) • 열무얼갈이겉절이(5.6.13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 830.2/42.7/190.6/3.5</p> | <p>저단소 6/5 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 냉우동(5.6.7) • 참치마요주먹밥(1.5.16.18) • 오이탕탕이(13) • 팽이버섯채소튀김(2.5.6.12.13.16.18) • 숯불갈비만두(5.6) • 배추김치(9) • 수박 <p>에너지/단백질/칼슘/철 839.1/20.9/140.7/3.6</p> | <p>6/6 Thu</p> <p style="text-align: center;">현충일</p>  | <p>6/7 Fri</p> <p style="text-align: center;">재량휴업일</p>  |
| <p>6/10 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 곤드레밥/양념장(5.6.16) • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 파콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) • 백순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) • 배추김치(9) • 초코수리취떡 <p>에너지/단백질/칼슘/철 883.7/30.2/255.2/5.4</p> | <p>6/11 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 니모어묵국(1.5.6.13.18) • 수제유린돈까스(1.2.5.6.10.13) • 웨지감자(2.5) • 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 885.5/46.3/296.2/4.5</p> | <p>6/12 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 고깃집볶음밥(5.6.9.10.13.18) • 순두부달걀국(1.5.6) • 오이&당근스틱/쌈장(5.6) • 감자핫도그(1.2.5.6.10.12.15) • 청포도생크림와플(1.2.5.6) • 백김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 834.9/26.1/241.8/2.8</p> | <p>6/13 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18) • 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13) • 파리고추멸치볶음(5.6.13) • 베이컨감자채전(5.6.10) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 804.2/39.1/307.1/4.1</p> | <p>6/14 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 돈육순두부찌개(5.9.10.13) • 꿀간장달걀조림(5.6.13.15) • 시금치무침 • 열대과일샐러드(2.11.13) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 747.3/38.6/178.8/3.2</p> |
| <p>6/17 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6) • 치커리유자청무침(5.6.13) • 고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13) • 치즈불닭(2.5.6.13.15) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 837.5/36.7/259.7/2.8</p> | <p>6/18 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 복어달걀국(1.5.6) • 갈비찜(5.6.10.13.18) • 말린도토리묵볶음(5.6.13.18) • 수제명태전(1.5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 800.6/49.1/205.1/3.7</p> | <p>6/19 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 베트남쌀국수(16) • 반미샌드위치(1/2)(1.2.5.6.10.13) • 양파초절임(13) • 통새우짜조림(1.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) • 망고스틱 <p>에너지/단백질/칼슘/철 736.2/26.8/104.7/2.9</p> | <p>6/20 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 고추장찌개(5.6.10) • 안동찜닭(5.6.13.15.18) • 깻잎순볶음(5.6) • 참치김치전(5.6.9.16.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 833.3/43.8/217.1/3.6</p> | <p>저단소 6/21 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 호박잎된장국(5.6.9) • 브로콜리/초고추장(5.6.13) • 오징어채소볶음/소면(5.6.13.17) • 배추김치(9) • 감자샐러드빵(1.2.5.6.13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 901.4/34.5/275.4/4.2</p> |
| <p>6/24 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) • 사과감자샐러드(1.5.13) • 묵은지순살찜닭(5.6.9.13.15) • 배추김치(9) • 멜론 <p>에너지/단백질/칼슘/철 859.3/30.8/120.4/2.8</p> | <p>6/25 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) • 단무지무침 • 돈육짜장불고기(5.6.10.13.16.18) • 간풍가지(5.6.12.13.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 805.5/39.4/124.7/3.1</p> | <p>6/26 Wed</p> <ul style="list-style-type: none"> • 추억의도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 미소된장국(5.6) • 참나물무침 • 스마일감자(5.6.12) • 배추김치(9) • 바닐라아이스크림(1.2.5) <p>에너지/단백질/칼슘/철 843.0/29.8/256.2/4.5</p> | <p>저단소 6/27 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 무지개꽃떡국(1.5.6.16) • 두부찜/김치볶음(5.6.9.13) • 파래실파무침(5.6.13) • 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 829.9/36.0/182.2/4.0</p> | <p>6/28 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 소고기묵국(5.6.16) • 청포묵김무침(5.6) • 돈육고추장불고기(5.6.10.13) • 햄맛살달걀말이(1.5.6.10) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 732.5/42.7/134.2/5.3</p> |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

- * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈
 * 다량어: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 꽃게:중국산
 * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기⑰오징어
 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑳잣

7월 학교급식 식단 안내

| 7/1 Mon | 7/2 Tue | 7/3 Wed | 7/4 Thu | 7/5 Fri |
|--|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 숙주맛살무침 • 닭볶음탕(5.6.13.15) • 애호박채전(5.6) • 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 786.3/39.2/153.3/3.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 닭곰탕(5.6.15) • 쫄면채소무침(5.6.13) • 열무된장무침(5.6) • 돈육마늘간장볶음(5.6.10.13) • 오이부추겉절이(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 790.2/46.5/138.8/4.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 오리훈제채소볶음밥(5.6.13.18) • 김치콩나물국(5.9) • 사각어묵볶음(간장)(1.5.6.13) • 수제감자크로켓(1.2.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 청포도에이드 <p>에너지/단백질/칼슘/철 799.4/29.8/122.2/3.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 오이상추무침(5.6.13) • 닭봉데리아까소스구이(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 수제크루키(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 850.7/41.8/147.4/3.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 유부맑은국(5.6.13.18) • 스파게티샐러드(1.5.6.12.13) • 주꾸미삼겹살불고기(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 참쌀떡(6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 779.5/30.7/195.2/3.6</p> |
| 저단소 7/8 Mon | 7/9 Tue | 7/10 Wed | 저단소 7/11 Thu |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • 밥버거(참치김치)(1.2.5.6.9.10.13.16.18) • 종합어묵국(1.5.6.13.18) • 후루룩밀떡볶이(1.5.6.13) • 김말이튀김(1.5.6.16) • 배추김치(9) • 카프리썬(오렌지)(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 811.4/20.2/235.0/11.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 숯불치킨밥(5.6.12.13.15.18) • 열갈이된장국(5.6) • 알감자조림(5.6.13) • 소떡소떡(5.6.10.12.13.15) • 배추김치(9) • 매실주스 <p>에너지/단백질/칼슘/철 843.9/35.2/207.4/3.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 물냉면(1.3.5.6.13.16) • 김가루주먹밥 • 양배추파채무침(5.6.13) • 연양식육전(1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) • 바스크치즈케이크(1.2.5.6) <p>에너지/단백질/칼슘/철 831.3/29.6/152.5/4.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 열무보리비빔밥/달걀후라이(1.5.6.9.13) • 버섯청국장찌개(5) • 설탕애버무린토마토(12.13) • 오이고추된장무침(5.6) • 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) • 무생채(9.13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 773.9/41.7/335.2/7.7</p> | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈
 * 다랑어: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 꽃게:중국산
 * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기⑰오징어
 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑳갯

