

## 6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구 온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레

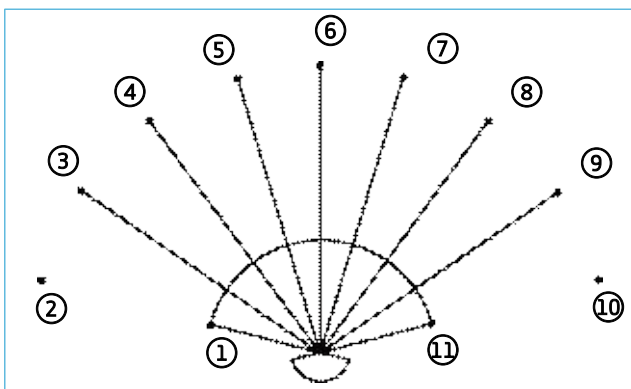
품물이 먹을 수 있다, 없다가 보였는데



기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

출처: 네이버 지식백과

## 6월의 절기 단오!






조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

## 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아볼까요?

	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.
	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 깔따구, 완도에선 절뚝이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

## 하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >  
나의 체중(kg)×30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L) 출처: 네이버 지식백과

# 6월 학교급식 식단 안내



## ◇ 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 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.

## ◇ 알레르기 정보

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토  
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑳깻

<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</div> <div>(<a href="http://www.cheong-ha.es.kr/">http://www.cheong-ha.es.kr/</a> -&gt; 알림마당 -&gt; 식생활관)</div> <div>* 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우)</div> <div>* 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다량어: 원양산</div> <div>* 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산</div> <div>* 오징어/가공품: 국산/페루산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.</div>		<div>6/1 Thu</div> <div>• 보리밥</div> <div>• 바지락미역국</div> <div>(5.6.16.18.)</div> <div>• 연근간장조림(5.6.13.)</div> <div>• 베이컨감자채전</div> <div>(1.5.6.9.10.)</div> <div>• 치즈볼닭</div> <div>(2.5.6.10.13.15.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>866.4/49.5/486.9/12.2</div>	<div>저탄소 6/2 Fri</div> <div>• 차수수밥</div> <div>• 근대된장국(5.6.)</div> <div>• 쫄면채소무침(5.6.13.)</div> <div>• 명태생선가스&amp;알새우침</div> <div>(1.2.5.6.9.13.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>• 구슬아이스크림(레인보우)</div> <div>(1.2.5.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>1001.7/27/202.9/6.8</div>	
<div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토</div> <div>⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑲잣</div>				
<div>6/5 Mon</div> <div>저탄소 비빔밥 조리실습</div> <div></div>	<div>6/6 Tue</div> <div>현충일</div> <div></div>	<div>6/7 Wed</div> <div>• 돈코츠라멘</div> <div>(1.2.5.6.10.13.)</div> <div>• 보리밥(소)</div> <div>• 오이고추된장무침(5.6.)</div> <div>• 또띠아치킨텐더롤</div> <div>(1.2.5.6.13.15.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>• 청포도</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>857.9/32.7/165.1/4.2</div>	<div>6/8 Thu</div> <div>• 현미밥</div> <div>• 콩나물국(5.9.)</div> <div>• 수육(5.6.10.)</div> <div>• 허브치킨샐러드</div> <div>(1.2.5.6.13.15.)</div> <div>• 무말랭이무침(5.6.13.)</div> <div>• 배추겉절이(5.6.9.13.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>710.6/41.9/151.8/4.4</div>	<div>6/9 Fri</div> <div>• 귀리밥</div> <div>• 순두부짬뽕국</div> <div>(5.6.9.10.13.17.18.)</div> <div>• 돈육짜장볼고기</div> <div>(5.6.10.13.16.18.)</div> <div>• 꼬마만두탕수</div> <div>(1.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>• 짜먹는요구르트(딸기)</div> <div>(2.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>808.3/46.4/166.1/7.4</div>
<div>6/12 Mon</div> <div>• 혼합잡곡밥(5.)</div> <div>• 돈육김치찌개(5.6.9.10.)</div> <div>• 잔멸치유줄리볶음</div> <div>(4.5.6.13.14.)</div> <div>• 청양풍뽕닭</div> <div>(5.6.13.15.18.)</div> <div>• 치즈볼(1.2.5.6.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>892.4/71/213.4/3.9</div>	<div>6/13 Tue</div> <div>• 밥버거(참치김치)</div> <div>(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</div> <div>• 꼬치어묵국</div> <div>(1.5.6.13.18.)</div> <div>• 찐순대/소금</div> <div>(5.6.10.13.)</div> <div>• 단무지무침</div> <div>• 떡볶이(1.2.5.6.13.)</div> <div>• 미숫가루(2.5.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>975.1/41.8/421.9/8.4</div>	<div>저탄소 6/14 Wed</div> <div>• 냉메밀소바</div> <div>(3.5.6.13.18.)</div> <div>• 토핑유부초밥</div> <div>(소불고기&amp;크래미)</div> <div>(1.5.6.8.13.16.)</div> <div>• 잡채어묵구이(1.5.6.12.)</div> <div>• 팽이버섯채소튀김</div> <div>(2.5.6.12.13.16.18.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>• 제리뽕</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>872.5/30.6/265/10</div>	<div>6/15 Thu</div> <div>• 흑미밥</div> <div>• 꽃게된장국(5.6.8.)</div> <div>• 두부찜/김치볶음</div> <div>(5.6.9.13.)</div> <div>• 시금치무침(5.)</div> <div>• 돈육마늘간장볶음(5.</div> <div>6.10.13.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>703.7/47.7/218.1/5.9</div>	<div>6/16 Fri</div> <div>• 보리밥</div> <div>• 묵은지감자탕</div> <div>(5.6.9.10.)</div> <div>• 양상추파인애플샐러드</div> <div>(1.2.5.6.12.)</div> <div>• 폭찹스테이크</div> <div>(5.6.10.12.13.16.)</div> <div>• 스마일감자</div> <div>(1.2.5.6.10.12.16.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>927.6/49.5/125.4/3.8</div>
<div>6/19 Mon</div> <div>• 보리밥</div> <div>• 소고기버섯샤브샤브국</div> <div>(5.6.7.13.16.18.)</div> <div>• 콩나물무침(5.)</div> <div>• 닭갈비(5.6.10.13.15.)</div> <div>• 크림스파게티</div> <div>(1.2.5.6.10.13.16.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>857/42.8/168.7/3.7</div>	<div>6/20 Tue</div> <div>• 혼합잡곡밥(5.)</div> <div>• 고추장찌개(5.6.9.10.)</div> <div>• 알감자조림(5.6.13.)</div> <div>• 파채떡갈비</div> <div>(5.6.10.13.15.16.18.)</div> <div>• 치즈달걀말이</div> <div>(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>852.1/45/217.4/5.7</div>	<div>6/21 Wed</div> <div>• 카레돈육볶음밥</div> <div>(2.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>• 팽이버섯된장국(5.6.)</div> <div>• 참나물무침(5.6.13.)</div> <div>• 수제등심돈가스</div> <div>(1.2.5.6.10.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>• 돈가스소스</div> <div>(1.2.5.6.12.13.16.18.)</div> <div>• 얼려먹는요구르트</div> <div>(애플망고)(2.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>758.8/43.2/169.5/5.1</div>	<div>6/22 Thu</div> <div>• 귀리밥</div> <div>• 돈육순두부찌개</div> <div>(5.9.10.13.)</div> <div>• 토마토카프레제</div> <div>(2.3.12.13.)</div> <div>• 닭봉데리아끼소스구이</div> <div>(5.6.13.15.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>• 초코수리취떡</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>796.1/48.7/369/4</div>	<div>6/23 Fri</div> <div>• 차수수밥</div> <div>• 도토리묵냉국</div> <div>(5.6.9.13.16.)</div> <div>• 어묵잡채</div> <div>(1.5.6.13.18.)</div> <div>• 갈비찜</div> <div>(5.6.10.13.15.18.)</div> <div>• 머위대볶음</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>871/35.2/140.7/4.3</div>
<div>6/26 Mon</div> <div>• 차조밥</div> <div>• 우령된장찌개</div> <div>(5.6.8.16.)</div> <div>• 돈육파채볼고기</div> <div>(5.6.10.13.)</div> <div>• 고구마줄기볶음</div> <div>• 두부달걀부침</div> <div>(1.2.5.6.10.16.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>769.5/40.6/195/8.9</div>	<div>6/27 Tue</div> <div>• 현미밥</div> <div>• 한우육개장</div> <div>(5.6.13.16.)</div> <div>• 열대과일샐러드</div> <div>(1.2.5.6.11.13.)</div> <div>• 숙주미나리무침</div> <div>• 콘소메치킨(5.6.15.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>769.5/40.6/195/8.9</div>	<div>저탄소 6/28 Wed</div> <div>• 김치알밥</div> <div>(1.2.5.6.9.10.13.)</div> <div>• 미소된장국(5.6.)</div> <div>• 파리고추감자조림</div> <div>(5.6.13.)</div> <div>• 크림레몬새우볼</div> <div>(1.2.5.6.9.13.)</div> <div>• 열무김치(6.9.13.)</div> <div>• 찹쌀떡</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>813.6/42/152.4/4.6</div>	<div>6/29 Thu</div> <div>• 귀리밥</div> <div>• 김치어묵국</div> <div>(1.5.6.7.9.13.18.)</div> <div>• 오이상추무침(5.6.13.)</div> <div>• 비엔나소시지채소볶음</div> <div>(2.5.6.10.12.13.15.16.)</div> <div>• 대패삼겹살숙주볶음</div> <div>(5.6.10.13.18.)</div> <div>• 배추김치(9.)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>769.5/40.6/195/8.9</div>	<div>6/30 Fri</div> <div>• 보리밥</div> <div>• 한우마리탕(+분모자당면)</div> <div>(1.2.4.5.6.12.13.16.18.)</div> <div>• 단무지무침</div> <div>• 해물누룽지탕</div> <div>(5.6.9.13.17.18.)</div> <div>• 중화군만두</div> <div>(1.5.6.10.16.)</div> <div>• 수박</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>769.5/40.6/195/8.9</div>