

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 매실은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



다슬기는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어 봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋답니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아볼까요?



[튀르키예 4월 23일] 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일]

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이에요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것이랍니다.

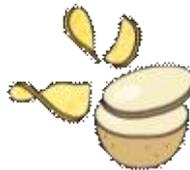
출처 : ebs 어린이 지식

5월 19일은 '발명의 날'



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?

감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요.

음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?



출처 : 네이버 지식백과

5월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)
 * 쌀김치: 친환경쌀(국내산) * 콩국내산: 두부콩국내산
 * 배추김치: 배추국내산, 고춧가루: 국내산 (짜개용, 반천용)
 * 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
 * 양파: 미국산 * 양파: 남미산, 참돔: 전북, 우렁창이 방어: 부세사용인항

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

5/1 Wed	5/2 Thu	지단소 5/3 Fri
<p>근로자의 날 (현장체험학습)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 바지락미역국(5.6.18) · 머위된장무침(5.6) · 치즈불닭(2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 아이스망고요거트(2) <p>에너지/단백질/칼슘/철 781.0/41.2/391.8/7.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) · 옥수수크림스프(2.5.6.16) · 수제채소피클(13) · 고무마또피아피자(1.2.5.6.12.13) · 마늘비스킷(2.5.6) · 구슬아이스크림(레인보우)(1.2.5) <p>에너지/단백질/칼슘/철 984.7/26.9/369.7/5.0</p>

5/6 Mon	5/7 Tue	지단소 5/8 Wed	5/9 Thu	5/10 Fri
<p>어린이날 대체휴일</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 근대된장국(5.6) · 연근간장조림(5.6.13) · 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) · 단호박부추전(5.6) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 732.4/32.9/94.5/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 잔치국수(1.5.6) · 김가루주먹밥 · 떡볶이(1.5.6.13) · 어묵튀김(1.5.6) · 배추김치(9) · 뽕떡(자두)(2) <p>에너지/단백질/칼슘/철 833.4/25.7/156.6/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 돈육순두부찌개(5.9.10.13) · 콩나물무침(5) · 감자채썬볶음(5.6.10) · 파채떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 776.6/32.2/180.4/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 물만두국(1.5.6.10.16.18) · 양배추샐러드(사우전드아일랜드)(1.5.12.13) · 꼬시래기초무침(5.6.13) · 닭강정/고추장소스(4.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 868.8/31.9/216.2/6.2</p>

5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 고추장찌개(5.6.10) · 건파래볶음(13) · 순살파닭(5.6.15) · 알감자버터구이(2.13) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 769.9/34.4/176.2/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 순대국(2.5.6.10.13.16) · 비엔나소시지채소볶음(5.6.10.12.13) · 깍두기(9) · 부추양파겉절이(5.6.9.13) · 애플망고주스(13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 802.1/30.0/183.2/4.7</p>	<p>부처님 오신날</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 아욱된장국(5.6) · 비빔막국수(3.5.6.13) · 오이고추된장무침(5.6) · 옥상겉오븐구이(10) · 열무열갈이겉절이(5.6.13) <p>에너지/단백질/칼슘/철 866.0/35.5/240.5/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 우거지감자탕(5.6.10) · 콘샐러드(1.2.5.6.10.13) · 명엽채간장볶음(1.5.6.13) · 용가리치킨까스(1.2.5.6.15.18) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 939.8/38.5/320.9/2.7</p>

5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed	5/23 Thu	지단소 5/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 한우조랭이떡국(1.5.6.16) · 순두부달걀찜(1.5.13) · 깻잎순볶음(5.6) · 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 870.4/42.7/180.9/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.18) · 갈비찜(5.6.10.13.18) · 미역줄기맛살볶음 · 버섯잡채(5.6.13.18) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 809.4/34.7/201.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 대파달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) · 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) · 하트단무지 · 수제탕수육(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(딸기)(2) <p>에너지/단백질/칼슘/철 724.3/42.5/207.7/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 꽃게탕(5.6.8.13) · 취나물볶음 · 옛날소시지달걀부침(1.2.5.6.10.15.16) · 불맛닭구이(5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 779.5/42.2/191.0/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 참치김치찌개(5.6.9.16.18) · 시금치무침 · 김달걀말이(1.5) · 순살삼치데리야끼소스조림(5.6.13) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 724.5/40.7/167.8/3.9</p>

5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed	5/30 Thu	5/31 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 소고기뭇국(5.6.16) · 비빔된장무침(5.6) · 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) · 해물파전(5.6.9.13.17) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 715.8/36.8/121.1/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 숙주맛살냉채(5.6.13) · 짜장떡볶이(1.2.5.6.13) · 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 804.9/32.0/218.1/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥(소) · 수제차슈돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.16.18) · 청경채무침 · 새우튀김/머스타드(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 참외 <p>에너지/단백질/칼슘/철 930.5/26.0/319.5/2.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 콩나물국(5.9) · 사과치커리무침(5.6.13) · 김치비빔국수(5.6.9.13) · 수제등심돈까스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 돈까스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) <p>에너지/단백질/칼슘/철 736.1/38.0/167.6/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 양상추파인애플샐러드(1.2.5.6.12) · 참나물무침 · 닭봉데리야끼소스구이(5.6.13.15) · 배추김치(9) <p>에너지/단백질/칼슘/철 793.5/39.6/124.3/2.9</p>