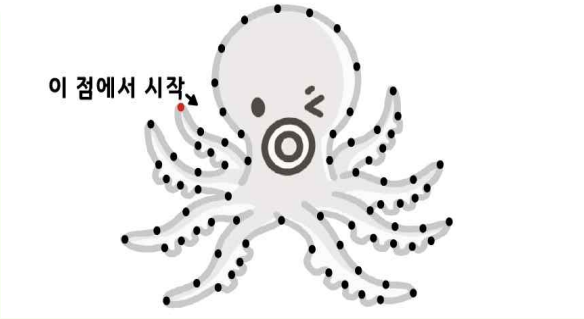
나를 사랑하고
너와 함께 성장하는
배움이 즐거운 우리
푸 름 찬 교 육

가정통신문

http://cheongwan.es.kr/
봉동읍 완주산단9로 80
☎ 063-262-9205

5월의 제철 식재료



점을 따라 선을 이으면 등장할
5월의 제철 음식 재료는 주꾸미입니다.

주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ① 새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥으로 ② 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ④ 가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은 우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요. 바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 '바다' 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.

이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰동가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

나만의 바다 만들기

❶ 원하는 색으로 도안을 색칠합니다.
❷ 배경의 실선을 따라 자릅니다.
(바다 물결선은 자르는 것이 아니에요!)
❸ 안쪽으로 붙여주세요. 면에 풀칠해서 배경이 세워지도록 붙여줍니다.
❹ 조각 그림들을 자릅니다.
❺ 바닥의 원하는 곳에 조각 그림들을 붙이면 완성!

5월 학교급식 식단 안내

◇ 청완초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* **양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!**

5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
친환경차조밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 참소라살야채무침 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 사과. 미니김 * 에너지/단백질/칼슘/철 437.9/31/202.4/6.1	친환경귀리밥 하얀짬뽕국(6.9.13.17.18.) 무채장아찌 마파두부(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.9/28.9/166/4.8	불고기볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 매콤콩나물국(5.9.) 배추김치(9.) 라이스초코샌드(1.2.5.6.) 고르곤졸라피자(사각)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 방울카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.4/22.5/218.6/2.9		
5/9 Mon 채식의날	**5/10 Tue**	**5/11 Wed 수다날**	**5/12 Thu**	**5/13 Fri**
친환경칼슘찹쌀밥 콩나물김치국(5.6.9.10.13.) 시금치프리타타(1.2.5.10.12.13.) 취나물무침(5.6.) 바질가자미까스*타르타르소스(1.5.6.) 열무김치.(9.13.) 골든키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 456.2/30.5/311.9/5.8	친환경잡곡밥(5.) 낙지무국(9.13.17.) 꽈리고추메추리알장조림(1.5.6.13.) 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.) 미역줄기맛살볶음(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 422/25.4/164.6/4.6	추가밥 잔치국수*양념장.(1.5.6.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 오징어도라지초무침(5.6.13.17.) 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13) 유기농식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.6/26.3/221/7.2	친환경오색미밥 한우떡국(1.5.6.13.16.) 도토리묵야채무침(5.6.) 아귀순살강정(1.2.4.5.6.12.13.) 두부조림(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.2/25.8/146.6/4.3	친환경홍국쌀밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 매콤갈비찜(5.6.10.13.18.) 깻잎순나물ㅡ 어묵잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 레드벨벳케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/35.3/316.5/4.7
5/16 Mon	**5/17 Tue**	**5/18 Wed 수다날**	**5/19 Thu**	**5/20 Fri**
친환경율무밥 돼지등뼈감자탕(얼)(5.6.9.10.13.) 오이부추무침(5.6.9.) 마늘종맛살볶음(5.) 광어까스*머스타드소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.6/24.9/170.6/3.5	친환경현미밥 맑은콩나물국.(5.9.) 시금치무침ㅡ 감자햄볶음.(1.2.5.6.10.15.16.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.6/29.2/174.9/3	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 계란파국(1.) 떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 김말이튀김(1.5.6.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/21/192.5/8.6	친환경찰보리밥 소고기무국(5.16.) 쑥갓나물 오징어야채볶음(5.6.13.17.) 참치김치전(1.5.6.9.) 열무김치.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/33.9/173.4/3.5	유부미소장국(5.6.) 단무지무침 크림새우(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 치킨마크니커리(2.5.6.12.13.15.16.18.) 슈크림빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.3/27.9/268.5/7.6
5/23 Mon 채식의날	**5/24 Tue**	**5/25 Wed 수다날**	**5/26 Thu**	**5/27 Fri**
친환경오색미밥 채식육개장(1.13.16.) 건파래볶음(13.) 연두부*양념장(5.) 쏘이탕수(1.5.6.11.12.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.4/18.8/158/7.7	친환경흑미밥 순두부찌개(1.5.9.13.18.) 콩나물무침.(5.) 상추쌈*쌈장(5.6.) 목삼겹구이(10.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.3/25.5/160.2/4.8	추가밥 어묵우동(1.5.6.) 오이지무침 새우튀김(완)(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656/16.6/144.5/3.1	친환경기장밥 불낙전골1(5.8.13.16.) 연근조림(5.6.13.18.) 올방개묵김가루무침(3.5.6.13) 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 열무김치.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.5/23/154.7/3.2	친환경차수수밥 황태무국(1.) 열무된장무침(5.6.) 닭시래기조림(5.6.13.15.) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 435.9/30.1/197.9/3.6
5/30 Mon	**5/31 Tue**			
친환경흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 참나물무침 크림돈까스(1.2.5.6.10.) 두부조림(5.6.13.) 열무김치.(9.13.) 요구르트(80)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.7/29.2/287.9/4.6	친환경칼슘찹쌀밥 시금치된장국(5.6.9.13.) 청경채무침 돈육김치볶음*온두부(5.6.9.10.13.) 갓김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.7/29.5/221.7/4.6			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/cheongwan
ㅡ〉 알림마당 ㅡ〉 식생활관

◇ **알레르기 정보 ㅡ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣** 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지] 나만의 바다 만들기