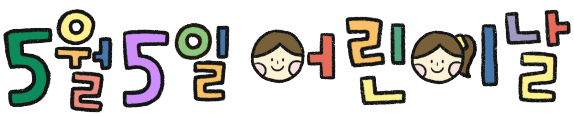
♥ ♥ 꿈과 사랑·슬기를 가꾸는 행복한 학교 ♥ ♥

2025년 5월 영양소식지 및 식단표

제2025-069호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813 http://www.cjsb.es.kr

5월 5일은 무슨 날?



'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, 그네뛰기와 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

단옷날 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, 쭈꾸미, 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.

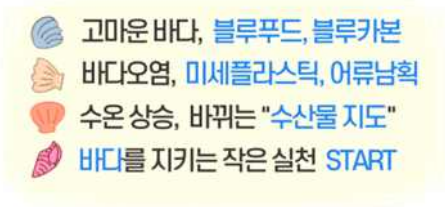
취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어요. 건강식으로 사랑받아요.

5월 31일은 '바다의 날'

바다와 해양 개발의 중요성을 강조하기 위하여 5월 31일을 '바다의 날'로 제정하였어요. 바다에 대해 공부하고, 감사한 마음을 가져 보아요.

〈바다의날 카드뉴스〉
QR코드로 확인하세요!



출처: 전북영양교사연수회, <저탄고지>
소식지 출처: 참쌤스쿨

✿ 2025년 5월 학교급식 식단 안내 ✿

◇ 송북초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇
* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산
* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산
* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
* 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산
* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용

5/1 Thu	5/2 Fri
재량휴업일	재량휴업일

5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed	5/8 Thu	5/9 Fri
	대체공휴일	오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) 얼갈이배추된장국(5.6) 꽃모양떡갈비 (2.5.6.7.10.13.16) 양념깻잎장아찌(9) 깍두기(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.0/24.0/234.8/3.6	친환경강황쌀밥 순두부찌개(1.5.9) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.2/31.1/160.7/3.0	친환경검정쌀밥 맑은아귀탕(5) 알감자조림(5.6.13) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 갈비만두(2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/37.4/157.0/3.8

5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed	5/15 Thu	5/16 Fri
친환경클로렐라쌀밥 쇠고기무국(16) 오리주물럭(5.6.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 소시지떡꼬치 (2.5.6.10.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.5/23.4/78.2/2.6	친환경차수수밥 베트남쌀국수 (5.6.15.16.18) 돈육버섯간장불고기 (5.6.10.13) 오이고추장무침(5.6.13) 배추김치(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/27.9/58.4/2.0	참치마요김치덮밥(1.5.9) 근대된장국(5.6) 순살카레깨통닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 숙주미나리무침 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/35.6/173.5/2.8	친환경찰현미밥 삼색수제비국(5.6) 동파육/청경채쌈 (5.6.10.16.18) 배추김치(9) 건파래김자반 딸기잼케이크(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.7/27.5/137.4/3.1	친환경찰보리밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 고구마치즈콩까스 (1.2.4.5.6.12.13.16) 연어구이/어니언레드페퍼 크림소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 열대과일/리치드레싱 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/25.8/98.9/3.0

5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed	5/22 Thu	5/23 Fri
친환경율무밥 순두부계란국(1.5.6.9) 투움바크림우동 (2.5.6.9.10.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 깻잎순볶음(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.2/33.5/368.6/3.7	친환경차조밥 맑은콩나물국(5.9) 메추리알비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 양파대파크림치즈파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/34.3/146.7/5.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.10) 종합어묵국(1.5.6) 순살닭강정 (1.2.5.6.12.13.15) 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/37.6/233.7/3.0	친환경찰기장밥 우리콩청국장찌개(5.9.10) 보쌈(5.6.10) 떡볶이(1.5.6.13) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.0/34.6/165.4/3.6	친환경귀리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 웨지감자(2.5) 열무김치(9) 고구마치즈볼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/28.9/179.9/3.2

5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed	5/29 Thu	5/30 Fri
친환경찰현미밥 실파계란국(1.9) 돼지목살찹스테이크 (5.6.10.12.13.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/32.5/231.0/2.8	친환경홍국쌀밥 한우미역국(5.6.16) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.3/25.9/88.5/1.3	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 크림스프(2.5.6.13.15.16) 수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 시금치무침 깍두기(9) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.1/32.0/227.3/2.8	친환경찰보리밥 육개장(1.13.16) 참나물무침 순살닭바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 밤타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/34.9/133.3/5.0	친환경잡곡밥(5) 냉모밀국수(3.5.6.7.18) 연두부계란찜(1.5) 돼지고기볶음(5.6.10.13) 열무김치(9) 초코수리취떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/32.2/115.0/3.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇
https://school.jbedu.kr/cjsb→급식소식→ 급식알림
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
◇ 우리 학교는 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.
◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 본교 급식에서 사용되는 공산품은 '우유, 메밀, 땅콩, 대두, 복숭아 등을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다' 라고 명시되고 있으나 식단에 알레르기가 표시되지는 않습니다.
◇ 알레르기 정보: 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣