



# 2025년 6월 영양소식지 및 식단표

제2025-88호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

<http://www.cjsb.es.kr>

## 6월, 호국 보훈의 달

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

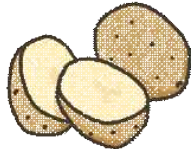
### 전쟁 상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리 밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대 찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	전빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물 찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	빵튀 기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “빵!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

## 6월의 절기와 제철 식재료

24가지 절기 중 하지는 낮 시간이 14시간 35분이나 되는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 하지를 지나면 날씨가 몹시 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

6월 하지 무렵에 수확한



햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다. 강원도 평창군 일대에서는 '하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니다. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전 등의 요리에 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

출처: 참샘스쿨

## 6월 2일은 '유기농 데이'

### 🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



### 🍷 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.  
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.  
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.  
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

### 학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

## 6월 5일은 '환경의 날'

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 환경은 우리의 식탁과 연결되어 있고, 우리가 매일 살아가기 위해 먹는 먹거리는 환경에 많은 영향을 끼치고 있어요. 환경을 지키는 식생활에 대해 공부해 보아요~!



### <환경의날 카드뉴스>

QR코드로 확인하세요!



출처:전북영양교사연구회,&lt;저탄고지&gt;

### 우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



채식 실천  
고기를 줄이고  
채소를 먹으면  
온실가스 감소!



우리 식재료  
멀리서 올수록  
온실가스 증가!  
우리 지역의  
식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기  
남김없이  
먹는 습관,  
지구를 지키는  
시작이에요!

## ❀ 2025년 6월 학교급식 식단 안내 ❀

6/2 <div>Mon</div>	6/3 <div>Tue</div>	6/4 <div>Wed</div>	6/5 <div>Thu</div>	6/6 <div>Fri</div>
친환경올무밥 쇠고기무국(16) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 까르보나라감자뇨끼 (1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/36.5/110.0/2.8	<div>제21대 대통령 선거</div> 	돈가스덮밥 (1.2.5.6.7.9.10.13.18) 두부팽이버섯된장국(5.6) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 골뱅이채소무침(5.6.13) 깍두기(9) 사과매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.5/28.3/260.1/4.2	친환경찰보리밥 동태매운탕(5.13) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.5/33.1/176.2/2.7	<div>현충일</div> <div>6월 6일</div>  <div>국외전몰장병을 잊지 않습니다.</div>
6/9 <div>Mon</div>	6/10 <div>Tue</div>	6/11 <div>Wed</div>	6/12 <div>Thu</div>	6/13 <div>Fri</div>
친환경강황쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 마파두부(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코맛아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.1/30.3/194.1/3.2	<div>개교기념일</div>	햄마요볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 참치김치찌개(5.9) 삼색묵무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.13) 깍두기(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/23.3/169.1/2.6	친환경찰현미밥 북어채미역국(5.6) 보쌈(5.6.10) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) 타코야끼 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/32.3/92.3/2.0	친환경찰기장밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 채소계란찜(1.2) 청경채무침(5.6) 통살새우가스/타르타르 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/21.9/193.3/2.8
6/16 <div>Mon</div>	6/17 <div>Tue</div>	6/18 <div>Wed</div>	6/19 <div>Thu</div>	6/20 <div>Fri</div>
친환경칼슘참쌀밥 감자수제비국(1.5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 웨이감자(2.5) 배추김치(9) 두부찰도그롤/케첩 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.2/31.0/206.5/3.4	친환경클로렐라쌀밥 우렁된장국(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 도토리묵사발 (5.6.9.13.16) 허니콘랍오븐구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/24.2/282.4/4.0	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12) 오이부추무침(5.6) 깍두기(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/38.0/194.8/2.7	친환경검정쌀밥 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추베이컨무침(10.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/33.5/125.8/4.9	친환경차조밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 우엉어묵볶음 (1.5.6.13.18) 돼지고기구이(5.6.10.13) 열무김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/29.9/98.7/2.5
6/23 <div>Mon</div>	6/24 <div>Tue</div>	6/25 <div>Wed</div>	6/26 <div>Thu</div>	6/27 <div>Fri</div>
친환경찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 숙주계맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 블루베리요거트(수제) (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/29.3/186.2/2.4	친환경홍국쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 레몬스무디(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.3/30.7/140.6/2.1	나시고랭볶음밥 (1.2.5.6.9.13.15.18) 콩가루배추국(5.6.9) 감자채피망볶음(5) 크리미어니언치킨 (1.5.6.13.15) 깍두기(9) 우리쌀초코파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.9/38.1/292.7/4.1	친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(10.13) 두부미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치무침 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/26.5/127.8/2.4	친환경잡곡밥(5) 순두부계란국(1.5.6.9) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/23.1/169.3/2.1
6/30 <div>Mon</div>	<div>호국보훈의 달</div> 			<div>◇ 송북초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇</div> <div>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산</div> <div>* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산</div> <div>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</div> <div>* 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산</div> <div>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산</div> <div>* 양고기, 염소고기, 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</div> <div>◇ 알레르기 정보◇</div> <div>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</div>

### ◇ 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.