

2020년 6월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 서길주
편집 : 영 양 교 사 이은주
발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식안내

1. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **19가지 알레르기 유발식품 표시제를 실시**하고 있습니다.

특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자로 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취시 주의하여 주시기 바랍니다.

2. 본교는 **전북도내에서 생산되는 무농약 이상의 친환경 쌀 및 친환경농산물(사과,무우,감자,대파 등)**을 사용하고 있습니다.

■ 나트륨 줄이기 실천



우리학교는 **나트륨을 줄이기 위해 조리시 저울을 이용, 정확한 양념을 계량** 사용하고 있으며, **국, 찌개는 염도계를 사용하여 나트륨감량을 위해 노력**하고 있습니다.

■ 우유를 마실 때 지켜 주세요.

건강우유 마실때는?	우유 마시고 나서는?
<p>① 유통기한을 꼭!!! 확인</p> <p>② 우선 조금 맛을 보세요. (처음부터 벌컥벌컥 마시지 말고 조금 맛을 보아서 이상하면 선생님께 말씀드려요)</p> <p>③ 먹기 싫다고 가방에 넣어 가면 절대 안되요. (우유는 쉽게 상하는 식품입니다.)</p>	<p>① 우유를 한방울도 남김 없이 모두 마셔 주세요. (남은 우유가 흘러 주변이 냄새나고 더러워져요)</p> <p>② 우유상자에 넣어 잘 정리해주세요.</p> <p>③ 우유상자는 우유냉장고 옆으로 가져다 주세요.</p>

■ 6월 '호국보훈의달' 6.25 체험식 제공...

6월 6일 나라를 위하여 목숨을 바친 애국선열과 국군장병들의 넋을 위로하고, 충절을 추모하기 위하여 정한 기념일로, 과거 우리어른들이 겪었던 전쟁 때 허기를 채우기 위해 먹었던 음식을 같이 먹어봄으로써, **낭비하는 식생활을 돌아보고 음식의 소중함**을 생각하기 위해, 본교 식생활관에서는 **6.25일 체험식단**을 제공할 예정입니다.



■ 절기와 명절 이야기

🌿 망종 (양. 6월 5일)



본격적인 여름으로 접어드는 시기. 예부터 망종이 드는 시기를 보고 그 해 농사의 풍년과 흉년을 점치며, 보리수확과 타작이 끝나면 모내기가 대대적으로 시작되는 시기로, 모내기와 보리베기가 겹쳐서 **1년 중 제일 바쁜 때, 현충일이 6월 6일로 지정된 이유**는 현충일 제정 당시 그 해의 '가장 좋은 날' 즉, 망종이 6월 6일이었다고 한다.

🌿 하지 (양. 6월 21일)



일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌 먹거나 갈아서 **감자전**을 부쳐 먹는다. 하지에 먹는 대표적인 음식은 **하지감자**로 1년 중 가장 맛이 있다는 햇감자를 말함

🌿 단오 (양. 6월 25일)



음력 5월5일. 수리취라는 쑥과 비슷한 풀을 넣고 수레바퀴모 양으로 절편을 만든 것 (다른이름은 수리취떡). 단오가 우리나라 말로 '수리' 라고 하는데에서 유래. - 궁궐에서는 몸에 좋은 약초와 꿀을 넣어 만든 **제호탕**이라는 음료를 만들어 임금님께 바쳤다고 한다

■ 수다 날 노력해주세요.

잔반을 버리는 것은 식단을 부실하게 만드는 것입니다.

우리나라 국민 한 사람이 하루에 버리는 남은 음식물의 평균 양은 280g - 금액으로는 400원

매우 많을 때는 남은 음식물의 양 - 약 1인 1.39톤

4대강 물살은 남은 음식물에서 온다

배려하는 마음!
잔반은 많고, 단식거나, 불쌍하거나, 배려하는 마음입니다.

먹을만큼!
잔반을 남기지 않습니다. 먹지 않은 음식은 버려주세요.

남김없이!
남은 음식물은 어떻게 버리는지 꼭 지켜주세요.

깨끗하게!
잔반을 버릴 때는 꼭 그릇을 깨끗하게 씻어주세요.



6월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 (생일밥상)	2	3 (수다날)	4 (현미데이)	5 (망종)
찰보리완두콩잡곡밥 다슬기들깨새알미역국 (5.6.13.18.) 버섯잡채(5.6.13.18.) 닭고기바베큐구이 (5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 숙설기(13.)	영양잡곡밥(5.) 참치두부고추장찌개 (5.6.13.) 돼지사태떡찜 (5.6.10.13.18.) 마늘쫀어묵볶음(5.6.13.) 씻은묵은지(9.13.) 포도(레드) 부추단호박전(1.6.13.)	흑미귀리잡곡밥 짬뽕감자탕 (5.6.9.13.17.18.) 고구마순된장무침(5.6.) 김볶음(5.6.13.) 한입오이소박이(6.9.13.) 파인애플 돼지와플(1.2.5.6.13.)	찰현미잡곡밥 낙지주꾸미연포탕 (5.6.13.18.) 아욱된장무침(5.6.18.) 죽순소불고기(5.6.13.16.) 각두기1(6.9.13.) 요구르트(2.) 초코파이(1.2.5.6.13.)	주꾸미마늘쫀볶음밥(13.18.) 시금치콩나물된장국 (5.6.9.13.18.) 브로콜리떡갈비조림 (2.5.6.10.13.) 참나물느타리버섯무침 배추김치(9.13.) 참외 수제찰보리떡케익(6.)
에너지/단백질/칼슘/철분 608.5/25.6/136.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철분 609.5/32.5/119.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 570/26/263.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 600/27.6/273.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철분 507.2/20.6/139.4/4.6
8	9	10 (수다날)	11 (현미데이)	12 (독일음식체험)
영양잡곡밥(5.) 닭고기김치찌개 (5.6.9.13.15.18.) 감오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17.) 황포묵김무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 만두크로켓(5.6.10.13.) 포도(레드)	흑미팔잡곡밥 머위버섯들깨탕(5.9.13.) 파리고추어묵떡조림 (1.5.6.13.18.) 돼지고기수육 (5.6.10.13.18.) 상추(쌈)(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수제약식(5.6.13.) 파인애플	찰보리잡곡밥 다슬기뽕잎수제비 (5.6.9.13.18.) 비타민나물된장무침 (5.6.18.) 오리참스테이크야채볶음 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 참외 참나물맛살전(1.6.13.)	찰현미잡곡밥 소고기내장탕(5.6.13.16.) 열무된장무침(5.6.18.) 가자미데리야끼구이 (5.6.13.) 각두기1(6.9.13.) 방울토마토(12.) 수제크린베리스콘 (1.2.6.13.)	쌀밥(자율)/독일빵(2.5.6.) 고구마순된장국 (5.6.9.13.18.) 슈니첼(1.6.10.13.) 리치부어스트소시지구이 (6.10.) 사우어크라우트(13.) 배추김치(9.13.) 왜지감자구이(13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 612.4/35.6/160.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 590.2/33.2/152/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 554.5/20.6/200.6/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 590.1/27.8/196.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철분 648.6/18.8/141.1/3.6
15	16	17 (수다날)	18 (현미데이)	19 (채식의날)
영양잡곡밥(5.) 전복문어해물탕 (5.6.9.13.17.18.) 미나리숙주김무침(13.) 배추김치(9.13.) 바나나 마늘쫀게란말이(1.13.) 수제시금치팬케익 (1.2.5.6.13.)	완두콩찰밥(13.) 김구이(13.) 우렁시래기된장국 (5.6.13.18.) 돈육김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 참나물상추무침2(5.6.13.) 석박지1(9.13.) 참외 비름나물전(1.6.13.)	흑미귀리잡곡밥 어묵청국장찌개 (5.6.9.13.18.) 오리고구마조림 (5.6.13.18.) 시금치청포묵무침 (5.6.13.18.) 백김치(9.13.18.) 포도(레드) 완두콩백설기(5.13.)	찰현미잡곡밥 순두부북어국(1.5.6.13.) 연양식불고기 (2.5.6.10.13.18.) 갈치포고추장양념구이 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 갈릭베이글(1.2.5.6.13.)	열무보리비빔밥(6.13.) 노각우무오이냉국(13.) 무우생채2(6.13.) 쌈장(5.6.13.18.) 방울토마토(12.) 배추리얼후라이(1.) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
에너지/단백질/칼슘/철분 583.2/20.6/109/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 541.1/22.1/164.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 601/24.5/111.9/7.3	에너지/단백질/칼슘/철분 641.3/22.9/220.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 583.6/25.1/217/3.8
22 (현미데이)	23 (잔반줄이기식단)	24 (단오절식)	25 (6.25체형식단)	26
찰현미잡곡밥 육개장(5.6.13.16.) 매추리알곤약조림 (1.5.6.13.18.) 브로콜리우영어묵볶음 (1.5.6.13.18.) 묵은지(9.13.) 포도 애호박감자전(1.6.13.)	영양잡곡밥(5.) 누룽지오리백숙(1.13.) 비름나물숙주된장무침 (5.6.18.) 두부김치볶음 (1.5.6.9.13.18.) 열무김치(9.13.18.) 방울토마토(12.) 완두앙금파이(1.2.5.6.13.)	흑미완두콩잡곡밥 닭고기만두국 (1.5.6.13.15.18.) 마늘쫀진미채고추장조림 (1.5.6.13.17.18.) 탕평채(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수리취절편(13.) 오미자수박화채(13.)	보리주먹밥 부대찌개 (2.6.9.10.13.15.18.) 찐감자(5.13.) 찰옥수수(13.) 간장깻잎장아찌(13.18.) 미숫가루(5.13.) 수제찰보리떡 (6.25)(2.5.6.13.)	어항가지덮밥 (5.6.10.13.18.) 곤드레두부된장국 (5.6.13.18.) 삼색계란찜(1.2.13.) 올외오이장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 멜론 찐빵(5.6.13.18.)
에너지/단백질/칼슘/철분 583.2/20.6/109/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 541.1/22.1/164.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 601/24.5/111.9/7.3	에너지/단백질/칼슘/철분 641.3/22.9/220.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 583.6/25.1/217/3.8
29	30	<div><div><div>감염병 예방은 내 손으로</div><div>올바른 손씻기</div><div></div></div><div><div>6월 6일, 현충일</div><div>나라 위해 목숨을 바치다.</div><div></div></div><div><div></div></div></div>		
흑미강낭콩잡곡밥(5.) 호박임용가루된장국 (5.6.13.18.) 꽂치통조림파리고추조림 (5.6.13.18.) 고구마줄기햄볶음 (2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 로제찜닭 (2.5.6.13.15.18.) 포도	찰보리기장잡곡밥 소고기머위들깨탕 (9.13.16.) 주꾸미브로콜리숙회 (5.6.13.) 묵은지어묵볶음 (1.5.6.9.13.18.) 갯김치(9.13.18.) 수박 치즈볼커틀렛 (1.5.6.12.13.18.)			
에너지/단백질/칼슘/철분 605.7/29.3/259.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 542.8/23.8/213.6/4.1			
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산	
	돼지고기/가공품:국내산		문어살: 필리핀	
			오징어/가공품: 국내산	
			삼치: 국내산	
			낙지,주꾸미: 베트남	
			갈치살: 중국산	