

2018년 6월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원
편집 : 영 양 교 사 이 은 주
발행처 : 전주송덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식안내

1. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **18가지 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 6일)



본격적인 여름으로 접어드는 시기. 예부터 망종이 드는 시기를 보고 그 해 농사의 풍년과 흉년을 점치며, 보리수확과 타작이 끝나면 모내기나 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.

🌿 단오 (양. 6월 18일)



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 제호탕이라는 음료를 만들어 임금님께 바쳤다고 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 감자전을 부쳐 먹는다. 하지에 먹는 대표적인 음식은 **하지감자**로 1년중 가장 맛이 있다는 햇감자를 말함







■ 수다 날 노력해주세요.





6월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri					
당류섭취 줄이기	잔반 줄이기	손씻기	밥이보약	1 (생일밥상)					
				영양잡곡밥5. 소고기미역국 5.6.13.16. 참나물느타리버섯무침 참소라주꾸미볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 애호박새우살전 1.5.6.9.13. 팔찰시루떡 1.2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 582.8/26.2/137.9/3.8					
4	5	6 (현충일, 망종)	7 (현미day)	8					
차수수잡곡밥 5.6. 한방닭곰탕 1.5.8.13.15. 고구마순된장무침 5.6. 낙지죽순더덕구이 5.6.13. 섞박지 1.6.9.13. 갈릭파이 1.2.5.6.13. 참외	완두콩찰보리잡곡밥 6. 머위들깨탕 5.9.13. 파리고추알감자조림 5.6.13. 오리훈제어린잎채소무침 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 수제약식 5.6.13. 파인애플 12.		찰현미잡곡밥 돈육콩나물찌개 5.6.9.10.13. 애송이버섯곤약조림 1.5.6.13. 소라살사과초무침 5.6.13. 열무김치9.13. 비름나물전 1.5.6. 증편 5.13.	건해초새우볶음밥 5.9.13. 감자어묵매운탕 1.5.6.13. 참나물된장무침 5.6. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 미니핫도그커트렛 1.2.5.6.10.12.13. 방울토마토 12.					
에너지/단백질/칼슘/철분 596.1/21.6/95.9/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 599.3/23.7/411.9/5.1		에너지/단백질/칼슘/철분 561.4/24.4/198.5/5.5	에너지/단백질/칼슘/철분 599.4/19.9/645.6/2.9					
11	12	13 (지방선거일)	14 (현미day)	15 (채식의날)					
찰보리잡곡밥 참치두부고추장찌개 5.6.13. 건도토리묵버섯볶음 5.6.13. 죽순돈뽕갈비 1.5.6.10.13. 열무김치9.13. 포도 완두콩백설기 1.2.5.13.	완두콩기장잡곡밥 6. 짬뽕감자탕 5.6.9.10.13.17. 데리야끼치킨파스타 5.6.13.15. 느타리버섯김무침 13. 한입오이소박이 9.13. 참외 12.		찰현미잡곡밥 사골곰탕국수 1.5.6.8.13.16. 도토리오리묵메추리알조림 1.5.6.13. 열무된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 피자파이 1.2.5.6.13. 방울토마토 12.	충무김밥 13. 유부장국 5.6.9.13. 어묵오징어무침 1.5.6.13.17. 애송이버섯파리고추볶음 5.6.13. 섞박지 1.6.9.13. 요구르트 2.11. 링도너츠 1.2.5.6.13.					
에너지/단백질/칼슘/철분 558/20.9/128.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 572.8/31.3/98.3/4.7		에너지/단백질/칼슘/철분 511.2/17.9/90.8/3	에너지/단백질/칼슘/철분 546.9/16.6/188.6/2.5					
18 (단오)	19	20 (수다날)	21 (현미day, 하지)	22 (채식의날)					
흑미귀리잡곡밥 5.6. 닭고기새우물만두국 1.5.6.10.13.15. 아욱된장무침5.6. 고구마줄기햄볶음 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 수리취떡볶음 5.13. 오미자레몬주스 13.	완두콩찰밥13./김구이13. 우렁시래기된장국5.6.13. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 참나물상추무침2 5.6.13. 열무김치9.13. 참외 12. 수제크린베리스크론 1.2.5.6.13.	영양잡곡밥 5. 다슬기수제비 5.6.9.13. 비름나물고추장무침 5.6. 연어데리야끼구이2 5.6.13. 배추김치 9.13. 견과류누룽지튀김 2.4.5.13. 포도	찰현미잡곡밥 오리육개장 5.6.13. 브로콜리어묵떡볶음 1.5.6.13. 도토리묵냉채1.5.6.9.13. 각두기1 9.13. 애호박감자전 1.5.6.13. 수박 12.	후리가게주먹밥 1.5.9.13. 동치미냉국수(주식) 1.5.6.13. 파리고추두부각두기조림 1.5.6.13. 오이밤무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 갈릭버터베이글칩 1.2.5.6.13.					
에너지/단백질/칼슘/철분 604.4/23.9/370.3/7.8	에너지/단백질/칼슘/철분 608.7/26/423.1/7.2	에너지/단백질/칼슘/철분 611.3/22/268.8/7.5	에너지/단백질/칼슘/철분 544.9/17.2/130.1/3.8	에너지/단백질/칼슘/철분 616.7/15.3/224.7/2.7					
25 (6.25제헌식단)	26	27 (수다날, 인도음식체험식단)	28 (현미day)	29 (채식의날, 잔반줄이기식단)					
보리주먹밥(6.25제헌식) 부대찌개 2.6.9.10.13.15. 찐감자 13. 찰옥수수 13. 양념깻잎김치5.6.13. 미숫가루 2.5.13. 찰보리떡 1.2.5.6.13.	찰흑미잡곡밥 어묵청국장찌개1.5.6.9.13. 시금치청포묵무침 5.6.13. 오리콩나물볶음 5.6.13. 나박물김치13. 오꼬노미야끼 1.2.5.6.9.10.12.13. 포도	강황쌀잡곡밥 12. 빈달루커리/인도난빵 1.2.5.6.10.13. 황태두부국 1.5.9.13. 탄두리치킨 2.5.6.11.12.13.15. 배추김치 9.13. 오이피클 13.	찰현미잡곡밥 소고기아욱된장국 5.6.13.16. 죽순골뱅이초무침 5.6.13. 고등어데리야끼구이 5.6.7.13. 묵은김치 9.13. 볶음우동5.6.12.13. 수박 12.	열무보리비빔밥 5.6.9.13. 누룽지탕13. 레몬해초단무지무침 5.13. 계란후라이 1.5. 배추김치 9.13. 수제인절미토스트 1.2.5.6.13.					
에너지/단백질/칼슘/철분 621/20/138.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 582.5/28.3/450.3/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 591.7/25.2/230.2/4	에너지/단백질/칼슘/철분 539.8/25.9/161.7/5.1	에너지/단백질/칼슘/철분 582.7/19.9/129.1/5.4					
알레르기 정보									
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)									
학교급식 식재료 원산지표시									
쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	주꾸미	연어	고등어 오징어
국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산