

2018년 5월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식운영 안내

1. 본교는 전북도내에서 생산되는 친환경쌀 및 친환경농산물 (사과,무우,감자,대파 등)을 사용하고 있습니다.
2. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품 표시제**를 실시하고 있습니다.
특정식품에 대한 **알레르기**가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 **섭취시 주의**하여 주시기 바랍니다.
3. 우리학교는 **당 및 나트륨**을 줄이기 위해 **조리시 저염**을 이용, **정확한 양념**을 계량 사용하고 있으며, **국, 찌개**는 **염도계**를 사용하여 나트륨감량을 위해 노력하고 있습니다.



안전한 식품성분도 다량 섭취하면 문제가 될 수 있습니다



싱겁게 먹고 건강하게 삼시다!!

■ 잔반 ZERO' - 학교,가정 에서도 함께!

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 학교, 가정에서 남기지 않는 식사습관 지도해 주세요.



■ 절기와 명절 이야기

☘ 입 하 (양. 5월 5일)

立夏



음력으로로는 4월, 양력으로로는 대개 5월 5일에 해당된다.

이맘때면 곡우에 마련한 못자리도 자리를 잡아 농사일이 좀더 분망해지며, 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기.

- 세시행사의 하나로 입하 무렵 **쑥버무리**를 **절식(節食)**으로 한다. 어린 쑥을 뜯어 멍쌀가루에 버무려 찌내는 쑥버무리는 쑥범벅, 쑥설기라 부르기도 한다

☘ 소 만 (양. 5월 21일)

小滿



음력 4월, 양력 5월 21일이 된다. 소만이 되면 보리가 익어가며 산에서는 부엉이가 울어 댕다.

이때 쪼이면 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기.

이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다.



- **쑥바귀**, **냉이국**(초여름의 시절식)
- 보리는 밀과 더불어(여름철 주식을 대표)
- 소만에 즐겨먹는 별식 : **죽순요리**

☘ 석가탄신일(초파일) (양. 5월 22일)



부처님 오신 날
대한민국의 법정명칭. 석가탄신일은 불교에서 석가모니가 탄생한 날로 불교의 연중행사 가운데 가장 큰 명절

■ 미세먼지를 예방하려면

1. 매일 아침마다 일기에보 확인하기
2. 외출 시 꼭 마스크를 착용하기
3. 외출 후에는 반드시 씻기
4. 물을 충분히 마시기(성인기준 하루 2L 이상)
5. 비타민과 섬유질 충분히 섭취하기
☞ 우리 몸의 면역력을 높여 염증질환 예방
6. 조리할 때 반드시 환기시키기





5월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1 (근로자의날)	2 (생일밥상)	3 (현미데이)	4 (채식의날)
		귀리밀잡곡밥 5.6. 다슬기들깨미역국 5.6.13. 잡채 5.6.8.10.13. 닭고기바베큐구이 5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 수수팔떡 5.13. 파인애플	찰현미잡곡밥 소고기청국장찌개 5.6.9.13.16. 짜리고추메추리알장조림 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 어묵나물무침 1.5.6.13. 새알떡당호박죽 1.13. 포도(레드글로브)	팔찰밥 13. 김구이 13. 상추공가루된장국 5.6.9.13. 참나물된장무침 5.6. 전갱이고추장구이 5.6.7.13. 배추김치 9.13. 수제칼국트스트 1.2.5.6.13.
7 (대체휴일)	8	9 (수다날)	10 (현미데이)	11 (채식의날)
	찰보리기장잡곡밥 5. 아욱수제비만두국 1.5.6.9.10.13. 닭감자두반장조림 5.6.12.13.15. 문어살브로콜리초무침 5.6.13.17. 열무김치 9.13. 뚝탄자전 1.5.6.10. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 597.4/27.6/221.8/4.6	흑미귀리잡곡밥 5.6. 닭개장 1 5.6.13.15. 메밀나물된장무침 3.5.6. 알감자어묵떡조림 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 연두부찜 5.6.12.13. 포도(레드글로브)	찰현미잡곡밥 소고기당면두부국 5.6.8.13.16. 콩치통조림김치조림 5.6.7.9.13. 참나물상추무침2 5.6.13. 석박지1 6.9.13. 참외 감모양떡 1.2.5.13.	연어소보로덮밥 1.2.5.6.13. 시금치유부된장국 5.6.9.13. 갯잎찜 5.6.13. 배추김치 9.13. 피자 1.2.5.6.10.12.13. 오이피클 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 563.4/19.8/253/3.3
14 (나트륨줄이기식단)	15	16 (수다날)	17 (현미데이)	18 (채식의날)
영양잡곡밥 5. 노랑치/오리백숙. 상추부추들깨무침 5.6.13. 오징어입떡불고기 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 건미역튀각 5.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 619.4/21.2/131.9/4.2	찰흑미잡곡밥 5. 감자어묵매운탕 1.5.6.13. 오향장육 5.6.10.13. 블루베리무쌈 1.5.13. 고구마순된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 해초비빔국수 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 617.9/25.1/222.3/7.2	찰보리검정콩잡곡밥 5. 장어매운탕 5.6.13. 마늘쫄무장아찌무침 5.6. 돈육간장불고기숙주볶음 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 포도 차수수부꾸미 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 604.5/22.3/135.8/3.5	찰현미잡곡밥 돼지고기순두부찌개 5.6.9.10.13. 청포묵파래자반무침 5.6.13. 느타리버섯짜리고추볶음 5.6. 열무김치 9.13. 참외 쌀집연어링 1.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 516.6/21.2/196.9/31.7	델큐브참치카레라이스 1.2.5.6.12.13. 미소된장국 5.6.13. 오이양배추무침 5.6.13. 궁불고기가지볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2.11. 화이트링도너츠 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 618.2/20.1/170.8/4.5
21 (재량휴업일)	22 (석가탄신일)	23 (4~6학년 숲체험)	24(숲체험, 현장학습)	25(봄소풍, 현장학습)
		울무보리잡곡밥 돈육호박고추장찌개 5.6.10.13. 마늘쫄어묵볶음 1.5.6.13. 삼치데리야끼구이1 5.6.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 숙절편 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 619.4/29.4/179.6/3.7		
28	29	30 (수다날)	31 (현미데이)	감사하는마음
흑미잡곡밥 사골삼색조랭이떡국 1.5.6.13.16. 참치두부조림 5.6.13. 마늘쫄방울오징어조림 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 참나물맛살전 1.5.6.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 605.2/25.6/127.8/4.1	영양잡곡밥 5. 돼지등뼈자탕 5.6.10.13. 비름나물된장무침 5.6. 수제달고기까스 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 바람떡 5.13. 참외	찰현미잡곡밥 꽃게여묵탕 1.5.6.8.13. 상추오이들깨무침 5.6.13. 가지행볶음 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 야채군만두 1.5.6.10.12.13. 포도(레드글로브)	주꾸미마늘쫄볶음밥 5.6.13. 죽순우렁된장국 5.6.9.13. 메추리알곤약조림 1.5.6.13. 참나물고추장무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 양송이크림스프/크로와상 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 598.7/20.9/295.6/4.4	
알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)				
학교급식 식재료 원산지 표시				
쌀/밥,곡,노루지	콩/두부,콩국수,콩비지	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
오리고기/가공품	김치/배추,고춧가루	장어,꽃게,주꾸미	문어	달고기
국내산	국내산	중국산	칠레산	국내산
삼치,오징어,전갱이	국내산			

- 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.
- 위 식단의 18가지 식품외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우, 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.