



교 훈  
슬기롭게 배우고  
튼튼하게 닦아서  
올바르게 행하자

# 기린교육통신

교무실: 241-7442  
행정실: 241-7443  
담당자: 조 윤 아

제목: 5월 영양소식지 및 월간식단

## 5월의 제철 식재료



이 점에서 시작

점을 따라 선을 이으면 등장할

5월의 제철 음식 재료는 주꾸미입니다.

주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

## 봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ① 새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥으로 ② 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어

④ 가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은 우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

## 바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요.

바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 ‘바다’ 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.



녹조류: 파래, 매생이 등

갈조류: 미역, 다시마 등

홍조류: 김, 우뚝가사리 등

이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰둥가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

## 나만의 바다 만들기

- ① 원하는 색으로 도안을 색칠합니다.
- ② 배경의 실선을 따라 자릅니다.  
(바다 물결선은 자르는 것이 아니에요!)
- ③ 안쪽으로 붙여주세요. 면에 풀칠해서 배경이 세워지도록 붙여줍니다.
- ④ 조각 그림들을 자릅니다.
- ⑤ 바닥의 원하는 곳에 조각 그림들을 붙이면 완성!





# 5월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩  
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우  
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기  
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작  
등의 알레르기 유발식품을 표시  
하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

\* 쌀:군산시 친환경쌀  
\* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락:가공품:국내산

\* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,  
명태:러시아산, 다랑어: 원양산  
\* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

5/2 <b>Mon</b> 오이데이	5/3 <b>Tue</b>	5/4 <b>Wed</b> 수다날	 	
친환경차수수밥 북어포감자무국1.13. 간장돼지불고기5.6.8.10.13. 오징어고구마김치전1.5.6.9.17. 오이스틱/쌈장5.6.13.18. 총각김치9.13. 배도라지차 * 에너지/단백질/칼슘/철 447.8/25.6/93.6/2.7	오렌지렌틸콩밥 돈육순두부찌개5.9.10.18. 가지마카레구이2.5.6.13.16 삼색소시지떡채소볶음2.5.6.10. .12.13.15.18.. 시금치무침 배추김치9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/30.9/132.9/3.7	차돌깍두기볶음밥5.6.9.16. 팽이버섯된장국5.6.13.18. 리얼치즈돈가스2.5.6.10.12.15. 16.18. 황도양상추샐러드2.5.6.11.12. 백김치9.13. 미니핑크초코랑던킨도넛2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 672/23.5/179.2/2.8		
5/9 <b>Mon</b>	5/10 <b>Tue</b> 바다식육일의날	5/11 <b>Wed</b> 수다날	5/12 <b>Thu</b>	5/13 <b>Fri</b>
토마코펜쌀밥12. 애호박감자고추장국5.6.13.18. 꿀마늘보쌈5.6.9.10.13.18. 갑오징어야채무침5.6.13.17. 어린새송이버섯볶음5.6.13.18. 보쌈김치9.13.18. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/26/110.2/2.8	친환경찰보리밥 불낙전골5.8.9.13.16. 고등어감자조림5.6.7.13.18. 한입떡볶이2.5.6.12.16. 미역줄기볶음 배추김치9.13. 사과피크닉 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.7/22.1/105.4/2.9	곤드레나물밥&양념장5.6.13.18. 버섯청국장찌개5.13. 제육볶음5.6.8.10.13. 애호박볶음 양배추쌈/쌈장5.6.13.18. 무생채9.13. 화이트슈1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 516.1/27.6/166.3/3.9	루테인쌀밥12. 오징어무국9.13.17. 수제치킨까스1.5.6.15./머스터드1.5. 토마토미트스파게티2.5.6.10. 12.13.16.18. 세발나물초무침5.6.13. 배추김치9.13. 스위트트로피컬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.5/31.6/145.3/3	칼슘강화쌀밥 한우우거지국5.6.16. 맛밤함박스테이크1.2.5.6.10. 12.16. 야채달걀말이1.2.6.10. 삼색나물무침5.6. 깍두기9.13. 스승의날치즈케이크1.2.5.6.10. 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 558.9/23.8/157.3/3
5/16 <b>Mon</b>	5/17 <b>Tue</b> 생일밥상	5/18 <b>Wed</b> 수다날	5/19 <b>Thu</b>	5/20 <b>Fri</b> 세계인의날
친환경현미밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15. 코다리강정4.5.6.12.13. 감자채피망볶음 참나물매실청무침5.6.11.13. 총각김치9.13. 씨없는적포도5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 521.9/29.7/137/2.6	친환경백미밥 표고버섯미역국13.16. 목은지닭정5.6.9.13.15. 우영잡채5.6.8.13.18. 브로콜리땅콩소스무침1.4.5. 배추김치9.13. 호밀듀얼잼파이1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 513.1/19.7/137.1/2.7	새우볶음밥1.2.5.6.9.10.12.13. 유부장국5.6.9.13.16.18. 등심꽃살잡스테이크5.6.10.12. 16.18. 청경채고추장무침5.6.18. 깍두기9.13. 치즈볼1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/33.2/122.7/2.8	친환경울무밥 시래기된장국5.6.9.13.18. 미나리돼지불고기5.6.10.18. 동물복지계란후라이1. 청포묵김가루무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 샤인머스켓음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/30.1/137.8/3.7	* 세계음식체험의날(인도) * 마크니커리/스물난2.5.6.12.15. 맑은콩나물국5.13. 탄두리닭다리구이2.5.6.12.15. 16.18. 스피치샐러드1.2.5.6.12.13. 깍두기9.13. 망고요거트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 652/35.7/194.2/4.8
5/23 <b>Mon</b>	5/24 <b>Tue</b>	5/25 <b>Wed</b> 통일교육주간	5/26 <b>Thu</b>	5/27 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥5. 육개장5.6.13.16.18. 통통새우까스1.5.6.9./감발라소스 단호박크림떡볶이1.2.5.6.10.16. 방풍나물무침 배추김치9.13. 달바라떼2. * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/22.4/218/2.5	친환경버섯카로틴밥 건새우아욱국5.6.9.13.18. 치즈불닭2.5.6.12.13.15.18. 마늘쫀어묵볶음5.6.13.16.18. 열무된장무침5.6.18. 배추김치9.13. 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/36.7/359.7/3.6	*북한 황해도 음식 체험의 날* 해주비빔밥/양념간장1.5.6.15. 호박배추찌개5.6.10.13.18. 막부치(녹두전)2.5.6.9.10.12.16. 까나리멸치볶음5. 낙물김치9. 썩오쟁이떡5. * 에너지/단백질/칼슘/철 482.3/24.4/158.9/4.1	귀리밥 잔치국수1.5.6.9.13.18. 한방돼지갈비찜5.6.10.13.18. 진미채양배추무침5.6.13.17. 상추부추겉절이5.6.13.18. 배추김치9.13. 찰감자꽃만두1.2.5.6.10.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/34.8/92.9/2.8	클로렐라쌀밥 해물짬뽕국2.6.9.17.18. 유린기5.6.12.15.16. 마파두부5.6.10.12.13.18. 가지볶음5. 배추김치9.13. 요구르트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 639.9/35.4/156.6/4
5/30 <b>Mon</b>	5/31 <b>Tue</b> 바다의날	<b>식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류 제거식이 준비됩니다.</b> <b>아래의 메뉴는 ②새우 제거식이 준비됩니다.</b>		
차조밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13.18. 오리훈제바베큐볶음(팽이버추)5. .6.12. 비빔막국수1.3.5.6.13.18. 양파채절임5.6.13. 깍두기9.13. 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/27.5/117.8/3.7	아미노밥 다시마우채국5.6.13.16. 꾸꾸미낙지바다떡볶음5.6.18. 탱글달걀찜1.2.5.6.13. 배추김치9.13. 양배추샐러드12./키위드레싱1. 5.6. 비타민주스13. * 에너지/단백질/칼슘/철 514.7/24.1/157.8/3.5	◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.  ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

# [영양교육 활동지] 나만의 바다 만들기

