



**5월의 제철 식재료**



점을 따라 선을 이으면 등장할

5월의 제철 음식 재료는 **주꾸미**입니다.

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 **타우린**이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 **피로 해소**에 도움이 되고, **두뇌 발달**에도 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 밥**으로 ② **김밥 도시락**을 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 도시락**을 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 이유는 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 씻힌 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.



이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰동가리처럼 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**

※활동지는 영양선생님께 요청해주세요^^

- 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!



# 사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소 식단 계획표 (2022년 5월)**

<b>영양량 및 식재료 원산지 표시</b>	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	식고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, <b>채소 및 과일류</b> : 친환경 또는 국내산 식재료 사용, 5/19 궁채-외국산															
<b>알레르기 정보</b>	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓은 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※ 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
<b>식단정보</b>	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 <b>Mon</b>	화요일 <b>Tue</b>	수요일 <b>Wed</b>	목요일 <b>Thu</b>	금요일 <b>Fri</b>
<b>5/2</b>	<b>5/3</b>	<b>5/4</b>	<b>5/5</b>	<b>5/6</b>
울무밥 소고기배추국(5.6.16.) 우영채떡조림(5.6.13.14.) 취나물된장무침(5.6.) 돼지고기파채볶음(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 열량:668kcal/단백질:33g	보리밥 순두부연포탕(5.9.) 두릅초무침(5.6.13.) 새우살시금치무침(5.6.9.13.) 가지돼지고기볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 열량:667.7kcal/단백질:32.2g	잡채밥(1.5.6.8.10.13.16.18.) 무채국(5.) 숙주당근나물 꼬들단무지 꽃맛살탕수(1.5.6.8.10.12.13.18.) 짜장소스(2.5.6.10.13.16.) 카라향 열량:687.3kcal/단백질:17.6g		
<b>5/9</b>	<b>5/10</b>	<b>5/11</b>	<b>5/12</b>	<b>5/13</b>
흑미밥 속갯두부된장국(5.6.) 연근근약조림(5.6.13.) 돌미나리된장무침(1.5.6.12.13.14.18.) 낙지볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 열량:584.5kcal/단백질:25.3g	귀리밥 설렁탕(5.6.16.) 닭고기데리야끼조림(2.5.6.13.15.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 감자새송이버섯전(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 열량:687.7kcal/단백질:30.7g	파인애플볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 유부된장국(5.6.) 토마토로제파스타(1.2.5.6.12.13.) 곰취나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 전통식혜 열량:645.8kcal/단백질:17.5g	클로렐라쌀밥 채개장(1.5.6.16.) 날치알계란찜(1.2.5.9.13.) 열무나물무침(5.6.) 치즈소이커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 열량:680.1kcal/단백질:36.7g	차조밥 찜볶국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 비빔국수(5.6.13.) 소고기숙주볶음(5.6.13.16.18.) 대구식납작만두(1.4.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 드렁강요구르트(2.) 열량:849.1kcal/단백질:38.5g
<b>5/16</b>	<b>5/17</b>	<b>5/18</b>	<b>5/19</b>	<b>5/20</b>
잡곡밥(5.) 명란두부찌개(5.6.) 무말랭이고춧잎무침(5.6.13.) 오리버섯불고기(13.) 오징어부추전(1.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 열량:624.5kcal/단백질:25.6g	현미밥 황태미역국(5.6.16.) 방풍나물무침(5.6.13.) 단호박돼지고기볶음(5.6.10.13.) 오리훈제&무쌈 배추김치(9.13.) 열량:841.6kcal/단백질:48.5g	해물볶음밥(1.4.5.6.9.13.17.18.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 마카로니샐러드(1.5.6.13.) 양배추어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 아몬드초코브라우니(1.2.5.6.) 열량:707.6kcal/단백질:23.2g	차수수잡곡밥 순두부달걀국(1.5.9.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 궁채나물들깨볶음(5.6.) 가자미구이(1.2.5.6.) 총각김치(9.) 열량:610.6kcal/단백질:28.9g	잡곡밥(5.) 소고기버섯국(16.) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13.15.) 부추토마토무침(5.6.12.13.) 별꽃찹쌀치즈스틱(1.2.5.6.) 백김치(9.) 열량:632.1kcal/단백질:28g
<b>5/23</b>	<b>5/24</b>	<b>5/25</b>	<b>5/26</b>	<b>5/27</b>
기장밥 호박고추장찌개(5.6.) 새송이돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 세발나물무침(5.6.) 미역줄기맛살볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 열량:685.6kcal/단백질:38.6g	흥국쌀밥 우렁시래기된장국(5.6.) 머위나물(5.6.) 송어스테이크(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 휴리스(1.2.5.6.13.) 열량:728.8kcal/단백질:29.6g	데리야끼치킨덮밥(1.2.5.6.13.15.) 감자두부국(5.6.) 깻잎순나물(5.6.) 애호박바지락살볶음(5.9.18.) 배추김치(9.13.) 망고 열량:743.4kcal/단백질:30g	현미밥 동태알탕(5.6.13.) 콩나물겨자무침(5.13.) 소고기파프리카볶음(5.6.13.16.) 고구마야채튀김(1.5.6.) 총각김치(9.) 열량:679.5kcal/단백질:34.8g	차조밥 호박잎된장국(5.6.) 아구갈비찜(5.6.10.13.) 부지갱이나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 카스테라인절미(1.2.5.6.) 열량:607.1kcal/단백질:24.8g
<b>5/30</b>	<b>5/31</b>			
차수수잡곡밥 닭개장(1.15.) 툷두부무침(5.) 돼지고기미나리볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 단호박고구마범벅(1.5.13.) 열량:635.8kcal/단백질:25.8g	차조밥 건새우애호박국(5.6.9.) 참나물오징어초무침(5.6.13.17.) 돼지고기볶음(5.6.10.13.18.) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 열량:736.5kcal/단백질:45.7g			