



## 5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 매실은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



**다슬기**는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?

출처 : 네이버 지식백과

## 세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아볼까요?



**[ 튀르키예 4월 23일 ]** 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



**[ 일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일 ]** 일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요.

잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



**[ UN이 정한 세계 어린이날 ]** 11월 20일이예요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것입니다.

출처 : ebs 어린이 지식e

## 5월 19일은 '발명의 날'



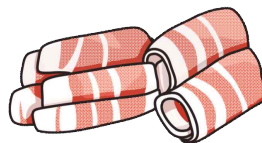
발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?

### 감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이상처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

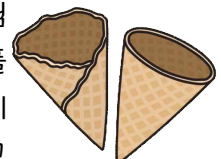
### 대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

### 아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이예요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?



출처 : 네이버 지식백과

아름다운 꿈 새로운 생각 즐거운 생활 군산경포소 **식단 계획표** (2024년 5월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부/ 두류가공품	주꾸미	방어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산	국내산 /외국산	베트남 산 국내산
	잡곡 및 잡쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															

월요일 <b>Mon</b>	화요일 <b>Tue</b>	수요일 <b>Wed</b>	목요일 <b>Thu</b>	금요일 <b>Fri</b>
<b>알레르기 정보</b> ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣은 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.  아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.		<b>5/1 재량휴업일</b>  		<b>5/2</b>  현미밥 닭갈국수(6.15) 오이탕탕이(13) 열무나물무침(5.6) 숯갈비너비아니(5) 배추김치(9) 바나나  열량:597kcal/단백질:22.6g
<b>5/3</b>  흑미밥 크루통 옥수수스프(2.5.6.13.16) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 치킨가스&스윗커렷소스(1.2.5.6.13.15.18) 푸실리토마토파스타(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 숨사탕라떼(2)  열량:725kcal/단백질:23.0g		<b>5/4 대체휴일</b>  		<b>5/5</b>  현미밥 유부김치국(5.9) 일식계란찜(1.2.5.6.13) 어묵채송추나물(1.5.6) 허니데리야기방어샐스테이크(5) 총각김치(9) 회오리감자(5.6)  열량:605.3kcal/단백질:31.7g
<b>5/6</b>  현미밥 오징어콩나물국(5.17) 상추치커리무침(5.6.13) 고구마채볶음(5) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18)  열량:696.3kcal/단백질:32.3g		<b>5/7</b>  흰쌀밥 짜장면(2.5.6.10.13.16) 팜뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 청경채무침(9) 깐소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(자율)(9) 단무지 자두주스  열량:610.3kcal/단백질:27.1g		<b>5/8</b>  불고기비빔밥(5.6.10.13) 애호박감자국(5.6) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 아욱된장무침(5.6) 배추김치(9) 식물성교자만두(1.5.6.10.15.16.18) 전통식혜  열량:600.5kcal/단백질:17.5g
<b>5/9</b>  차조밥 근대된장국(5.6) 편육(5.6.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 쌈&쌈장(5.6.13) 배추김치(자율) 요구르트(2)  열량:676.4kcal/단백질:32.6g		<b>5/10</b>  귀리밥 순살감자탕(5.6.10) 우영채연근조림(5.6.13) 시금치버섯무침(5.6.13) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 미니크로플(1.2.5.6.13)  열량:733.9kcal/단백질:32.4g		<b>5/11</b>  밀쌀밥(6) 두부된장찌개(5.6) 순살아귀찜(5.6.13) 곤드레나물볶음(5.6) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 오렌지  열량:557.8kcal/단백질:19.0g
<b>5/12</b>  현미밥 시금치된장국(5.6) 어떡햄어떡햄(1.2.5.6.10.13.15.16) 가지나물(5.6) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 콜토마토(12)  열량:678.2kcal/단백질:28.0g		<b>5/13</b>  현미밥 오징어콩나물국(5.17) 상추치커리무침(5.6.13) 고구마채볶음(5) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18)  열량:696.3kcal/단백질:32.3g		<b>5/14</b>  보리밥 소고기두부국(5.6.16) 콩나물겨자무침(5.13) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 생크림단호박샐러드 배추김치(9) 바닐라슈(1.2.5.6)  열량:714.6kcal/단백질:18.0g
<b>5/15</b>  현미밥 맑은버섯두부국(5.6) 고구마줄기나물 주꾸미떡볶음(5.6.13) 미나리무생채(13) 무쌈&깻잎 토핑요거트(2)  열량:632.0kcal/단백질:21.3g		<b>5/16</b>  흑미밥 시금치된장국(5.6) 어떡햄어떡햄(1.2.5.6.10.13.15.16) 가지나물(5.6) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 콜토마토(12)  열량:678.2kcal/단백질:28.0g		<b>5/17</b>  잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 잡채(5.6.10.13) 갈비살구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  열량:593.0kcal/단백질:22.7g
<b>5/18</b>  현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 콩나물김가루무침(5.6) 팜뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18) 옛날소시지전(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 조각키위  열량:624.2kcal/단백질:27.0g		<b>5/19</b>  계란볶음밥(1.5.6.13.18) 순한마라탕(1.5.6.13.16) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 청포도주스(13) 단무지  열량:617.3kcal/단백질:14.7g		<b>5/20</b>  홍미밥 순두부달걀국(1.5) 고구마오리불고기(5.6.13) 느타리버섯애호박볶음(5.6.13) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 물방울츄러스(1.2.5.6.13)  열량:677.7kcal/단백질:20.1g
<b>5/21</b>  현미밥 얼갈이배추무침(5.6) 닭가슴살두부전(5) 깍두기(9) 꿀떡  열량:621.0kcal/단백질:24.0g		<b>5/22</b>  김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 팽이버섯우동장국(1.2.5.6.9) 팜콘치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.18) 숙주나물 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 블루베리스무디  열량:657.6kcal/단백질:23.0g		<b>5/23</b>  밀쌀밥(6) 매생이옹심이국(5.6.17) 진미채조림(5.6.13.17) 청대구가스(1.2.5.6) 김구이 배추김치(9) 소다바다케이크(1.2.5.6)  열량:684.2kcal/단백질:27.7g
<b>5/24</b>  현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 콩나물김가루무침(5.6) 팜뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18) 옛날소시지전(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 조각키위  열량:624.2kcal/단백질:27.0g		<b>5/25</b>  흑미밥 청국장돼지고기찌개(5.6.9.10) 메추리알새송이곤약조림(1.5.6.13) 얼갈이배추무침(5.6) 닭가슴살두부전(5) 깍두기(9) 꿀떡  열량:621.0kcal/단백질:24.0g		<b>5/26</b>  잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 잡채(5.6.10.13) 갈비살구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  열량:593.0kcal/단백질:22.7g
<b>5/26</b>  현미밥 얼갈이배추무침(5.6) 닭가슴살두부전(5) 깍두기(9) 꿀떡  열량:621.0kcal/단백질:24.0g		<b>5/27</b>  계란볶음밥(1.5.6.13.18) 순한마라탕(1.5.6.13.16) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 청포도주스(13) 단무지  열량:617.3kcal/단백질:14.7g		<b>5/28</b>  홍미밥 순두부달걀국(1.5) 고구마오리불고기(5.6.13) 느타리버섯애호박볶음(5.6.13) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 물방울츄러스(1.2.5.6.13)  열량:677.7kcal/단백질:20.1g
<b>5/27</b>  현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 콩나물김가루무침(5.6) 팜뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18) 옛날소시지전(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 조각키위  열량:624.2kcal/단백질:27.0g		<b>5/28</b>  흑미밥 청국장돼지고기찌개(5.6.9.10) 메추리알새송이곤약조림(1.5.6.13) 얼갈이배추무침(5.6) 닭가슴살두부전(5) 깍두기(9) 꿀떡  열량:621.0kcal/단백질:24.0g		<b>5/29</b>  밀쌀밥(6) 매생이옹심이국(5.6.17) 진미채조림(5.6.13.17) 청대구가스(1.2.5.6) 김구이 배추김치(9) 소다바다케이크(1.2.5.6)  열량:684.2kcal/단백질:27.7g
<b>5/28</b>  현미밥 얼갈이배추무침(5.6) 닭가슴살두부전(5) 깍두기(9) 꿀떡  열량:621.0kcal/단백질:24.0g		<b>5/29</b>  김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 팽이버섯우동장국(1.2.5.6.9) 팜콘치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.18) 숙주나물 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 블루베리스무디  열량:657.6kcal/단백질:23.0g		<b>5/30</b>  잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 잡채(5.6.10.13) 갈비살구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  열량:593.0kcal/단백질:22.7g
<b>5/29</b>  현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 콩나물김가루무침(5.6) 팜뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18) 옛날소시지전(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 조각키위  열량:624.2kcal/단백질:27.0g		<b>5/30</b>  흑미밥 청국장돼지고기찌개(5.6.9.10) 메추리알새송이곤약조림(1.5.6.13) 얼갈이배추무침(5.6) 닭가슴살두부전(5) 깍두기(9) 꿀떡  열량:621.0kcal/단백질:24.0g		<b>5/31 바다의날, 초록밥상</b>