



어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다.
6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를
기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아보시다.

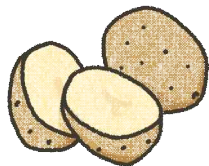
6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름
하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어
밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가
시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입
니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열
이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작
된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는
'하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹
어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니
다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이
나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도
움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어
떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

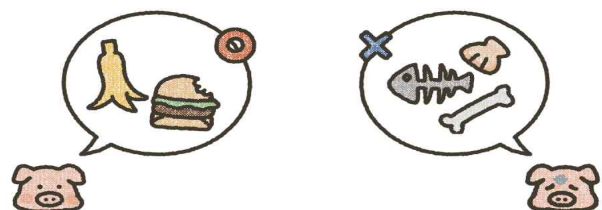
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가
지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에
서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로
인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지
는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어
요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도
있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출
을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만
아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움
이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에
발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에
대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가
먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛
있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생
겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬
운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니
다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수
있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

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 /외국산	베트남 산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
6/3 흑미밥 한우돼지국밥(10.16) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치김치조림(5.6.9) 오이부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 소다맛요구르트(2) 열량:643.9kcal/단백질:27.4g	6/4 현미밥 소고기미역국(5.6.16) 새송이어묵비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 죽순브로콜리들깨가루볶음(5.6) 닭다리살스테이크(15) 배추김치(9) 롤케익 위 마카롱(1.2.5.6) 열량:652.1kcal/단백질:26.8g	6/5 열무보리비빔밥(5.6.9.13) 우렁된장찌개(5.6.13) 간장불고기(5.6.10.13.18) 옥수수전(1.5.6) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 샤베트주스 열량:654.3kcal/단백질:34.1g	6/6 현충일  다들 잊지않겠습네 6월 6일 현충일 순국선열과 호국영령의 숭고한 희생정신을 기리며 대한민국의 역사를 잊지 않겠습니다	6/7 재량휴업일  6월 7일 재량휴업일 군산경포초등학교
6/10 잡곡밥(5) 콩나물비빔면(1.2.5.6.10.15.16) 열무된장국(5.6) 순살죽발(10) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 상추&오이고추쌈장(5.6.13) 수리취떡 열량:653.5kcal/단백질:23.3g	6/11 현미밥 육개장(1.5.6.16) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 갑오징어불고기(5.6.10.17) 머위대들깨나물볶음(5.6) 배추김치(9) 쿠키(1.2.5.6) 열량:684.3kcal/단백질:32.0g	6/12 참치김치볶음밥(5.9.13.16.18) 두부달걀국(1.5) 삼색묵무침(5.6.13) 열갈이배추된장무침(5.6) 치즈볼(1.2.5.6) 뿌링클순살치킨(2.5.13.15) 깍두기(9) 워터젤리 열량:658.6kcal/단백질:31.9g	6/13 흑미밥 소고기당면국(9.16) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 새송이애호박볶음(5) 배추김치(9) 멜론 열량:667.1kcal/단백질:25.1g	6/14 초록밥상 보리밥 얼큰시금치국(5.6.18) 미역오이초무침(5.6.13) 동태전(1.5.6) 완두크런치너겟(1.5.6) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(2) 열량:602.1kcal/단백질:25.8g
6/17 흑미밥 맑은아귀탕(5.6) 가지나물(5.6) 대파채오리불고기(5.6.13) 빨간어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 수박 열량:706.7kcal/단백질:22.7g	6/18 밀쌀밥(6) 콩나물김치국(5.9) 오리엔탈쌈밥(1.4.5.6.13) 그레놀라말치볶음(5.6.13) 시래기돼지고기두루치기(5.6.10.13) 열무김치(9) 레몬마들렌(1.2.5.6) 열량:558.1kcal/단백질:26.3g	6/19 숙주새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 곤약어묵국(1.5.6.9.13) 열무나물무침(5.6) 오징어김말이탕수(1.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 짜장소스(5.6.10.13.16) 아이스 요구르트(2) 열량:589.0kcal/단백질:21.5g	6/20 초록밥상 현미밥 표고버섯무국 콩나물무침(5) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 장어튀김(5.6.13) 배추김치(9) 떡꼬치(5.6.13) 열량:595.7kcal/단백질:23.1g	6/21 홍미밥 근대된장국(5.6) 아욱된장무침(5.6) 김계란말이(1.5) 달걀개오븐구이(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 구슬톡톡아이스크림(1.2.5) 열량:720.2kcal/단백질:32.9g
6/24 귀리밥 소고기배추국(5.6.16) 돼지고기알감자조림(5.6.10.13) 시금치무침(5.6.13) 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 과일푸딩 열량:593.3kcal/단백질:26.4g	6/25 녹미밥 소고기순두부찌개(1.5.6.16) 오징어초무침(5.6.13.17) 미니하트함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이우무냉채(5.6.13) 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 열량:672.3kcal/단백질:28.6g	6/26 후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 냉모밀(3.5.6) 양상추등글과일샐러드(1.2.5.6.12) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 단무지 배추김치(자율)(9) 타코야끼(5.6.13) 요구르트(2) 열량:629.7kcal/단백질:18.9g	6/27 현미밥 불낙전골(16) 단호박돼지갈비찜(5.10.13) 무장아찌숙주나물 포마새송이파프리카볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 콘치즈어묵바(1.5.6.12.13) 열량:648.2kcal/단백질:28.5g	6/28 잡곡밥(5) 복어감자국(1) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 곤드레나물볶음(5.6) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 포도 열량:706.0kcal/단백질:26.8g