



6월 5일은 세계 환경의 날

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류 - 쪽파, 대파 등의 "뿌리"
- 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"



과일류 - 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기"
- 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨"
- 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"



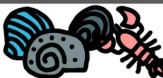
곡류 - 귀리, 보리, 쌀
- 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류



육류 - 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"



어패류 - 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기"
- 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"



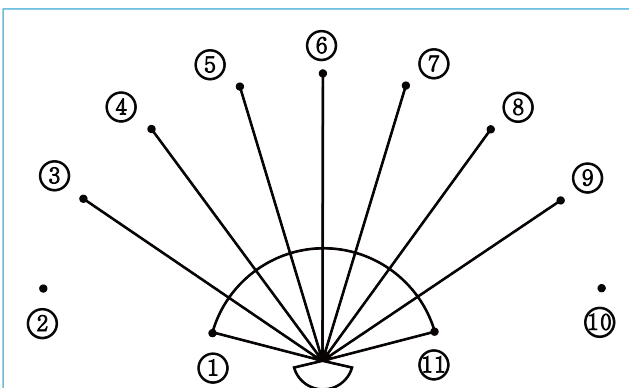
기타 - 달걀, 오리알 등 "알 껍데기"
- 각종 차 티백류, 마른 미역
- 염분이 많은 젓고추장, 된장, 젓갈류



세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

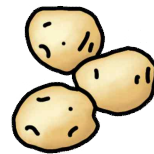
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아볼까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 독! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

〈 하루 권장 수분 섭취량 계산법 〉

나의 체중(kg) × 30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|----------------|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 주꾸미 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남 산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/ 페루 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 태국산 |
| 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 |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| 6/5 재량휴업일  | 6/6 현충일  | 6/7  | 6/8  | 6/9  |
| 6/12  | 6/13 향토음식-강원도  | 6/14  | 6/15  | 6/16  |
| 6/19  | 6/20  | 6/21 통일교육밥상  | 6/22 단오  | 6/23 저탄소밥상  |
| 6/26  | 6/27  | 6/28  | 6/29 저탄소밥상  | 6/30  |