



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

맛있는 NEW 영양소식

2025년 6월호

군산흥남
초등학교

우) 5423 군산시 서흥안2길 20 교무실 063)466-0018 정실 063)466-0019 FAX 063)466-0057

하지 감자



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌습니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

6월 2일 유기농 데이

□ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

□ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오일의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?

마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

6월 호국 보훈의 달

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 곱국 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

6월 5일 세계 환경의 날

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



채식 실천
고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!



우리 식재료
멀리서 올수록 온실가스 증가!
우리 지역의 식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기
남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

군산용남초 식단 계획표 (2025년 6월)

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/ 베트남	국내산	국내산	국내산/ 외국산	베트남 산	국내산
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 표시합니다. ※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
6/2	6/3 대통령선거일	6/4	6/5	6/6 현충일
완두콩밥 낙지김치수제비(2.5.6.9.1 8) 고춧잎나물(5.6) 마늘중버섯볶음(5.6.13) 숙주소불고기(5.6.13.16) 깍두기(9) 레드벨벳쿠키(1.2.5.6)	 6월 3일 제21대 대통령선거일	깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10 .13.15.16.18) 팽이버섯유부장국(2.5.9.1 8) 리코타치즈과일샐러드(1.2 .5.6.11) 지파이(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 샤인머스켓요구르트(2)	녹두밥 닭다리삼계탕(15) 우영채떡조림(5.6.13) 오징어초무침(5.6.13.17) 호박잎나물(5.6) 배추김치(9) 청포도	 6월 6일 현충일 순국선열과 호국영령의 숭고한 희생정신을 기리며 대한민국의 역사를 잊지 않겠습니다
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
귀리밥 시금치된장국(2.5.6.9.18) 두부햄조림(1.2.5.6.10.13. 15.16) 열무나물무침(5.6) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 멜론	클로렐라쌀밥 소고기배추국(2.5.6.9.16. 18) 근대된장무침(5.6) 장어강정(1.5.6.12.13) 닭봉&wing 데리야끼구이(5.6.13.15) 총각김치(9) 꿀떡	흰쌀밥 콩국수(5.6.13) 꽃말샐러드(1.5.6.8.13.1 8) 톳오이무침(5.6.13) 소고기육전(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 수박우유(2)	잡곡밥(5) 닭개장(1.15) 콩나물부추무침(5) 주꾸미불고기&쌈무(5.6.1 0) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.1 3) 배추김치(9) 아이스홍시	흥미밥 소고기미역국(2.5.6.9.16. 18) 가지애호박볶음(5) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 우리쌀크런치명태까스(1. 5.6.13) 배추김치(9) 무궁화케이크(1.2.5.6)
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
녹미밥 마라부대찌개(1.2.5.6.9.10 .13.15.16) 아욱된장무침(5.6) 탕평채(5.6.13.16) 오트밀치킨너겟(1.5.6.13) 배추김치(9) 자두슬러쉬	밀쌀밥(6) 등근호박두부국(2.5.6.9. 18) 순살코다리찜(5.6.13) 청사초롱계란찜(1.2.5.6. 13) 시금치무침(5.6.13) 깍두기(9) 여름굴	소고기콩나물밥(5.6.16) 호박잎두부된장국(2.5.6.9. 18) 도토리묵무침(5.6.13) 목이버섯초무침(5.6.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12. 13.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	보리밥 황태감자국(1.2.5.9.18) 고사리볶음(5.6) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 열무김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6)	현미밥 순두부콩나물국(2.5.9.18) 순살죽발(10) 보쌈김치&무말랭이무침(9) 골뱅이열무비빔국수(5.6. 9.13) 상추쌈 참외
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 미트볼비엔나조림(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 고구마줄기나물 허니갈릭전갱이살구이 배추김치(9) 블루베리요구르트(2)	보리밥 감자달걀국(1.2.9.18) 제육볶음(5.6.10.13) 취나물볶음(5.6) 양배추&오이고추쌈장(5. 6.13) 깍두기(9) 복숭아(11)	김가루밥 물냉면(1.3.5.6.16) 비빔냉면(1.3.5.6) 무장아찌무침(13) 열무김치(9) 열대과일음료(13) 쫄면(1) 복만두(1.5.6.10.15.16.18)	현미밥 추어탕 오이부추무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 싸먹는 오리고기 배추김치(9) 수박	차수수잡곡밥 꽃게된장국(2.5.6.8.9.18) 참나물무침 참치마요김밥(1.5.13) 시금치토마토스크램블(1. 5.6.12.13.18) 배추김치(9) 하트아이스크림(1.2.5)
6/30				
녹미밥 도토리묵국(5.6.9.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물 포테이토삼치살구이(5) 열무김치(9) 샤인머스켓푸딩				