



5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 주꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 주꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



주꾸미 - 영양 만점 해산물

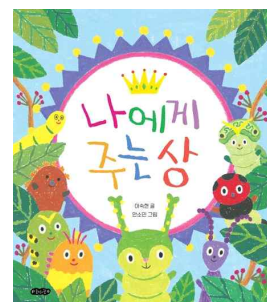
주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



〈 나에게 주는 상 〉 글 이숙현, 그림 안소민

세상에 태어나 하루하루 달라지는 '나', 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 '나에게 주는 상'을 만들어 보는 건 어떨까요?

군산용남초 식단 계획표 (2025년 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/ 가공품	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	잡곡 및 잡쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 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 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
5/5 어린이날	5/6 대체공휴일	5/7	5/8	5/9 초록밥상
		오므라이스(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18) 크림스파게티(1.2.5.6.10.1 3) 두부무국(2.5.9.18) 황도흑임자샐러드(1.5.11. 12) 미니하트함박(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) 열량:798.9kcal/단백질:26.5g	현미밥 어묵김치국(1.2.5.6.9.18) 돌미나리된장무침(5.6) 연두부&양념장(5.6) 오징어불고기(5.6.10.17) 총각김치(9) 멜론 열량:526.3kcal/단백질:32.7g	밀쌀밥(6) 순두부달걀국(1.2.5.9.18) 미역오이초무침(5.6.13) 명태까스&소스(1.5.6.13) 불닭소스팽이버섯구이(5. 6.13) 배추김치(9) 백설기 열량:530.3kcal/단백질:20.8g
5/12	5/13 초록밥상	5/14	5/15	5/16
흑미밥 소고기떡국(1.2.5.9.13.16. 18) 고구마채볶음(5) 빨간어묵볶음(1.5.6.13) 오리부추불고기(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 열량:846.7kcal/단백질:28.8g	잡곡밥(5) 콩나물국(2.5.9.18) 참소라살야채무침(5.6.13) 머위대들깨볶음(5.6) 두부텐더&칠리소스(1.5. 6.12.13) 깍두기(9) 토핑요거트(2) 열량:597.6kcal/단백질:19.7g	후리카케밥(1.2.5.6.9.13.1 6.18) 우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 하트새우까스(1.5.6.9.13) 단무지 배추김치(자율)(9) 짜먹는사과 열량:701.7kcal/단백질:15.9g	강황밥 황태미역국(5.6) 콩나물무침(5) 오징어김치전(1.5.6) 파채연양식불고기(2.5.16) 배추김치(9) 라즈베리케이크(1.2.5.6) 열량:520.4kcal/단백질:17.0g	녹미밥 다슬기시래기된장국(5.6) 근대된장무침(5.6) 표고버섯애호박볶음(5.6) 치킨까스(1.2.5.6.13.15.1 8) 열무김치(9) 꿀토마토(12) 열량:533.1kcal/단백질:23.2g
5/19	5/20 초록밥상	5/21	5/22	5/23
귀리밥 한우사골순대국(2.5.6.10.1 3.16) 고구마연근조림(5.6.13) 비름나물무침(5.6) 갈치구이(1.5.6) 깍두기(9) 소떡소떡(2.5.6.10.12.13.1 5.16) 열량:658.3kcal/단백질:21.0g	차조밥 명란두부찌개(5.6) 메추리알곤약조림(1.5.6. 13) 숙음열무나물무침(5.6) 임연수국이(2.5.13) 배추김치(9) 크림치즈파매기(1.2.5.6) 열량:32.5kcal/단백질:32.5g	새우계란볶음밥(1.5.6.9.13 .18) 순한마라탕(1.2.4.5.6.10.1 3.15.16) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.1 8) 감자범벅(1.5.13) 단무지 배추김치(자율)(9) 요구르트(2) 열량:623.2kcal/단백질:21.9g	현미밥 불낙전골(16) 시금치무침(5.6.13) 가지마파두부(5.6.10.12.1 3.18) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.1 2.16.17.18) 배추김치(9) 애플청포도 열량:562kcal/단백질:23.2g	홍미밥 감자옹심이국(1.2.5.6.9.1 7.18) 그린비타민된장무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 사과(13) 열량:623.7kcal/단백질:23.7g
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
차수수잡곡밥 참치김치찌개(2.5.9.18) 무장아찌숙주나물 김구이 매생이계란말이(1.5) 총각김치(9) 페퍼로니하트피자(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 열량:582.1kcal/단백질:26.6g	흑미밥 얼갈이배추된장국(2.5.6. 9.18) 어떡햄어떡햄(1.2.5.6.10. 13.15.16) 상추치커리무침(5.6.13) 갈비맛돼지구이(5.6.10.1 3.18) 깍두기(9) 참외 열량:577.7kcal/단백질:32.3g	야채볶음밥(5.6.13.18) 냉모밀(3.5.6) 천사채맛살샐러드(1.5.13) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6. 10.12.13.18) 꼬들단무지 배추김치(자율)(9) 숨사탕라떼(2) 열량:801.8kcal/단백질:31.1g	보리밥 오징어누룽지달걀국(1.2. 9.17.18) 닭고기김치찜(5.6.9.13.1 5) 아욱된장무침(5.6) 알감자버터구이(2.13) 열무김치(9) 수박 열량:628.2kcal/단백질:28.7g	현미밥 소고기무국(2.5.6.9.16.18) 짜장불고기(5.6.10.13.16) 두부전(1.5.6) 오이우무냉채(5.6.13) 배추김치(9) 수리취구슬떡 열량:708kcal/단백질:34.9g