



5월 영양소식지 및 식단 안내

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

단옷날 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

하가초 채식의 날 ‘지구 지키는 날’

탄소중립! 알고 있나요?

탄소중립이란 현재보다 탄소배출량은 줄이고 흡수량을 늘려 순수하게 배출되는 탄소량을 0으로 만드는 것이예요. 그리고 우리 학교는 올해 ‘탄소중립 실천학교’에 선정되었어요. 그래서! 탄소중립을 위해 5월부터 주 1회의 채식의 날을 운영합니다.

그리고 4월 22일에 실시한 ‘채식의 날’ 이름을 지어주세요! 투표 결과 우리 학교의 채식의 날 이름은 ‘지구 지키는 날’로 정해졌습니다.

채식주의자 유형

프루테리언 frutitarian							
비건 vegan							
락토 lacto							
오보 ovo							
락토오보 lacto-ovo							
페스코 pesco							
폴로 pollo							
플렉시테리언 flexitarian							

채식을 하지만 상황에 따라 육식을 겸하는 준채식주의자

걱정 금지! 우리 학교에서는 ‘페스코 베지테리언’ 단계의 채식 메뉴가 제공됩니다. 성장기인 우리 친구들이 단백질과 필수아미노산을 충분히 섭취할 수 있도록 우유, 달걀, 생선, 해산물 등을 다양하게 활용할 예정입니다.

5월 20일은 세계인의 날

다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

그리고 5월 19일(월) ~ 5월 23일(금)까지 우리학교 문화다양성 교육주간이에요. 영양선생님도 세계음식체험의날을 준비했어요! 식단표를 참고해 주세요~

5월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

♥알레르기 정보 - 아래의 해당식품에 특정증상 및 알레르기 반응을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔			5/1 Thu	5/2 Fri ● 생일밥상
◇ 전주하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀/가공품:국내산/국내산 * 콩/가공품:국내산/국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산/국내산 * 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산 * 미꾸라지,고등어,갈치,아귀/가공품:국내산/국내산 * 오징어,꽃게/가공품:국내산/국내산 * 낙지/가공품:중국산/중국산 * 주꾸미/가공품:베트남산/베트남산 * 명태/가공품:러시아산/러시아산 * 다랑어/가공품:원양산(태평양)/원양산(태평양) * 진미채:페루산(국내가공) * 양고기,참조기,넙치,조피볼락,참돔,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세 및 그 가공품은 미사용			개교기념일 근로자의날	친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 매콤찜갈비(5.6.10) 청경채나물(5.6) 애호박햄전(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 초코롤케이크(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/35.7/155.2/3.0
5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed ● 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri
어린이날 부처님오신날	대체공휴일	소고기콩나물밥(5.16) 근대된장국(5.6) 닭강정(4.5.6.12.15) 알감자버터구이(2) 배추겉절이 양념간장(5.6) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.1/33.0/126.1/3.3	친환경현미밥 비빔막국수(3.4.5.6) 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 족발(5.6.10.16) 보쌈김치(9) 자두주스(2) 상추+오이스틱(쌈장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.0/32.5/124.5/4.1	친환경찰흑미밥 육개장(16) 가지나물(5.6) 떡갈비소떡채소볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 순살갈치구이(5) 배추김치(9) 감귤샌드웨이퍼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/30.1/130.9/3.0
5/12 Mon ● 지구지키는날	5/13 Tue	5/14 Wed ● 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri
친환경찰현미밥 감자수제비(5.6) 주꾸미낙지볶음(5.6) 김치전(5.6.9) 깍두기(9) 사과 김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/22.5/131.0/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 감자호박된장국(5.6) 채소달걀찜(1) 제육볶음(5.6.10) 배추김치(9) 친환경사과요구르트(2) 양배추쌈(쌈장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.9/29.4/224.2/2.4	새우볶음밥(1.5.9.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 얼큰콩나물국(5.6) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 모듬채소피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/34.9/140.7/2.7	친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16) 열갈이무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 두부구이(양념간장)(5.6) 충각김치(9) 스승의날감사장케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/32.1/172.8/3.2	친환경차수수밥 소고기된장찌개(5.6.16) 콩치킨치조림(5.6.9) 치커리유자청무침(5.6.13) 블랙치즈돈까스(브라운) (1.2.5.6.10.11.12.16) 열무김치(9) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.9/23.7/270.9/5.0
5/19 Mon ● 지구지키는날	5/20 Tue ● 프랑스음식체험의날	5/21 Wed ● 일본음식체험의날	5/22 Thu ● 인도음식체험의날	5/23 Fri ● 스페인음식체험의날
친환경발아현미밥 버섯매운탕(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.13) 숙주미나리무침 순살가자미떡강정 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 418.2/23.5/146.7/2.6	친환경찰보리밥 미소된장국(5.6) 꼬꼬뱅(2.5.6.10.12.13.15) 미트볼라따두이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무무침(5.6) 배추김치(9) 미니크로와상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.2/39.5/224.3/3.7	후리카케밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이토마토무침(5.6.12) 타코야끼 (1.2.5.6.7.10.15.16.18) 배추김치(9) 우리쌀초밥도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.8/35.6/269.1/3.0	인도커리+난 (2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경강황쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 탄두리치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 갓김치(9) 망고라씨(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/27.3/188.2/2.1	해물빠에야 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) 알본디가스 (1.5.6.10.12.13) 아욱된장국(5.6.9) 감바스(식빵)(2.5.6.9.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.6/36.4/241.2/4.7
5/26 Mon ● 지구지키는날	5/27 Tue	5/28 Wed ● 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri
친환경발아찰현미밥 달걀순두부탕(1.5.6.18) 황도샐러드(11.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 비건햄박스테이크(일식)(5.6.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/28.9/187.2/4.9	친환경차조밥 청국장찌개(5.6.9.10.16) 참깨소스부추무침(5.6) 오리불고기(반달포도무쌈)(5.6) 만두탕수 (1.5.6.10.11.12.16.18) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.0/29.7/137.5/3.8	햄달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 순한소고기마라탕 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) 단무지채무침 크림새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/22.2/175.4/3.9	친환경조각서리태밥(5) 불낙전골(5.6.16) 김치닭봉조림(5.6.9.13.15) 소고기애스타리버섯볶음 (5.6.13.16.18) 무생채 쿠앤크슈퍼볼(1.2.5.6) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.4/44.6/128.6/4.1	친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6.9) 마늘종어묵볶음(1.5.6) 돼지모듬구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바람떡 상추+깻잎(쌈장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.0/29.6/139.9/3.1