



## 6월 영양소식지 및 식단 안내

### 6월 5일은 세계 환경의 날

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

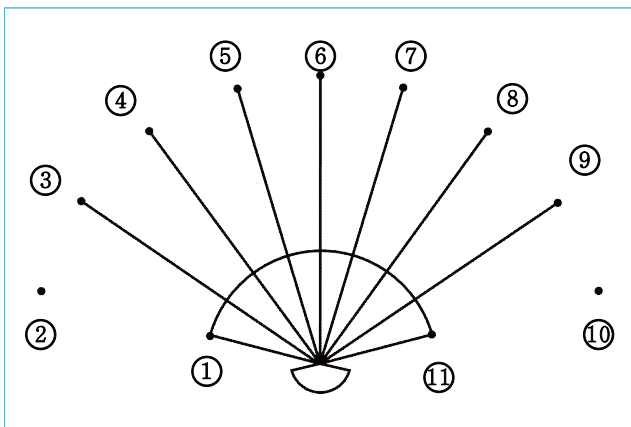
동물이 먹을 수 있나, 없냐가 포인트~!

#### 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 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

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

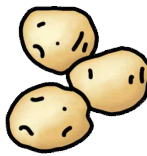
### 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

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 알아보을까요?



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 푹! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=등태'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

## 6월 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

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기  
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는  
식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는  
식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.

### 1. Thu ● 6월 생일밥상

친환경찰보리밥  
닭미역국(5.6.15.)  
순두부달걀찜(1.5.)  
팽이버섯부추무침  
오징어볶음(소면)(5.6.17.)  
배추김치(9.)  
구슬아이스크림(딸기)(1.2.5.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
589.37/4/247.1/3.4

### 2. Fri

친환경찰흑미밥  
고추장찌개(5.6.13.)  
미트볼떡볶음(1.5.6.10.15.16.)  
훈제오리양파찜(머스터드)(1.2.5.6.16.)  
가지나물(5.6.)  
배추김치(9.)  
무지개떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
723.8/30.2/168.6/4.2

### 5. Mon

친환경귀리밥  
우렁이된장찌개(5.6.)  
모듬장조림(1.5.6.10.)  
순살닭볶음탕(5.6.13.15.)  
미역줄기볶음  
배추김치(9.)  
친환경사과즙(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
633.3/31.9/311.4/4.3

### 6. Tue



### 7. Wed ● 수다날

베이컨김치볶음밥(9.10.13.)  
달걀살파국(1.)  
고구마타래과망탕(5.6.)  
닭꼬치(2.5.6.7.15.16.)  
백김치  
오미자모듬피클  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
544.24/219.5/8.9

### 8. Thu

친환경혼합잡곡밥(5.)  
육개장(16.)  
시금치나물  
비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16.)  
순살가자미카레구이(2.5.6.12.15.16.18.)  
배추김치(9.)  
흑임자깨죽(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
632.6/31.5/209.4/3.5

### 9. Fri

친환경현미밥  
감자호박된장국(5.6.)  
오향장유(5.6.10.)  
비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)  
오이초무침  
보쌈김치(9.)  
대추방울토마토(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
535.5/29.6/176.1/2.9

### 12. Mon ● 지구살리기데이

친환경올무밥  
바지락칼국수(6.9.18.)  
순살고등어부추찜(5.6.7.)  
콩고기데리야끼볶음(1.5.6.15.18.)  
콩나물무침(5.)  
배추겉절이(5.6.9.)  
친환경딸기요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
720.9/36.6/251.7/6.4

### 13. Tue

친환경조각서리태밥(5.)  
코다리매운탕(5.6.18.)  
돼지갈비찜(5.6.10.)  
백순대볶음(2.5.6.10.16.)  
배추김치(9.)  
누텔라코코넛스트(2.5.6.)  
다시마쌈(초장)(5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
626.8/33.8/233.7/6.2

### 14. Wed ● 수다날

열무보리비빔밥(우렁된장)(5.6.9.)  
들깨감자국  
진미채조림(5.6.17.)  
용가리치킨나겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.)  
무생채(13.)  
요거트과일샐러드(2.12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
615.4/27.9/195.4/3.1

### 15. Thu

친환경찰흑미밥  
해물된장찌개(5.6.9.13.18.)  
김치닭볶음(5.6.9.15.)  
지리멸처볶음(5.6.13.)  
두부달걀부침(1.5.)  
각두기(9.)  
꿀떡(5.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
489.27.8/128.4/3.8

### 16. Fri

친환경찰쌀현미밥  
닭개탕(5.6.8.17.)  
황도샐러드(11.)  
크림떡볶이(2.5.6.10.13.16.)  
블랙치즈돈까스(브라운)(2.5.6.10.12.15.16.18.)  
배추김치(9.)  
구이김  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
678.8/31.1/215.5/2.2

### 19. Mon

친환경찰보리밥  
애호박돼지찌개(5.6.10.)  
오이미역초무침  
모듬탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.)  
연양식물고기(파채)(2.5.6.10.16.)  
배추김치(9.)  
수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
630.6/31.1/277.7/3.8

### 20. Tue

친환경혼합잡곡밥(5.)  
소고기샤브국(5.6.16.)  
깻순대볶음(5.6.10.)  
달걀말이(1.5.)  
각두기(9.)  
초코롤케이크(1.2.6.)  
양배추쌈(쌈장)(5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
635.9/31.9/250.8/3.2

### 21. Wed ● 수다날

참치볶음밥(5.6.)  
열갈이된장국(5.6.)  
간소세우떡강정(칠리간장)(11.)  
(1.5.6.9.12.13.)  
코치즈오븐구이(1.2.5.6.10.12.16.)  
배추김치(9.)  
아이스망고  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
589.5/27.9/319.9/6

### 22. Thu

친환경귀리밥  
김치콩나물국(5.6.9.)  
산채나물(5.6.)  
순살찜닭(5.6.13.15.)  
현미통그랑뵈(5.6.10.15.16.)  
초콜릿(9.)  
초코수리취떡(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
624.7/30.5/103.2/3.8

### 23. Fri

친환경발아현미밥  
새우살호박국(5.6.9.)  
사각여름볶음(1.5.6.13.)  
돼지양념구이(5.6.10.13.)  
배추김치(9.)  
크랜치수퍼볼(1.2.5.6.)  
상추+깻잎(쌈장)(5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
569.4/31.5/96.8/3.2

### 26. Mon ● 지구살리기데이

친환경올무밥  
아욱된장국(5.6.9.)  
숙주쫄면부침  
채식잡채(5.6.10.13.)  
순살가자미까스(타르타르)(1.5.6.9.13.)  
배추김치(9.)  
멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
529.7/24.3/345.2/3.8

### 27. Tue

친환경조각서리태밥(5.)  
오리탕(5.6.)  
김가루실파무침  
돼지간장불고기(5.6.10.13.)  
애호박새우살볶음(9.13.)  
갯김치(9.)  
치즈볼(1.2.5.6.10.15.16.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
629.2/31/237.4/3.9

### 28. Wed ● 수다날

짜장밥(2.5.6.10.18.)  
오이우무냉국(5.6.15.16.)  
갈비만두(1.5.6.10.16.18.)  
꼬들만두부침  
수제탕수육(소스)(1.5.6.10.11.12.13.)  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
631.2/31.1/289.3/6.2

### 29. Thu

친환경찰보리밥  
청국장찌개(5.6.9.16.)  
메추리알장조림(1.4.5.6.9.10.13.14.15.16.18.)  
도라지진미채무침(5.6.17.)  
분모자로제찜닭(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)  
열갈이겉절이(5.6.9.)  
바나나  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
607.9/35.1/138.7/4.2

### 30. Fri

친환경발아찰현미밥  
불낙전골(5.6.16.)  
단호박갈비찜(5.6.10.13.)  
열무무침(5.6.)  
깻잎감자채전(5.6.)  
배추김치(9.)  
요거트(블루베리)(2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
645.1/31.7/93.5/2.9

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡), 찹쌀, 현미: 국내산
- \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산한우(암소)
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- \* 갈치: 세네갈
- \* 수산물 가공품: 국내산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용
- \* 다랑어: 원양산
- \* 아귀: 국내산
- \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(모든김치)
- \* 축산물가공품: 국내산(베이컨: 국내산)
- \* 낙지: 베트남산, 중국산 \* 명태, 코다리: 러시아산
- \* 주꾸미: 베트남 \* 진미채: 페루산