



## 5월 영양소식지 및 식단 안내

### 5월의 제철 식재료



이 점에서 시작

점을 따라 선을 이으면 등장할 5월의 제철 음식 재료는 **주꾸미**입니다. 주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

### 바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요. 바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요. 우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 ‘바다’ 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.



녹조류 : 파래, 매생이 등

갈조류 : 미역, 다시마 등

홍조류 : 김, 우뚝가사리 등

이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수하고 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또 영화 속에 나오는 흰동가리(니모)처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

### 봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요.

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리!

오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠

① 새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥으로

② 김밥 도시락을 만들었어요.

직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어

먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진

우리는 아침에 만들어 ④ 가방 속에 넣어둔

도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데,

갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요?

이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은

우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서

식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 정답은 ③번!

봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

# 5월 학교급식 식단안내

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

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

**밥상머리는 교육의 장입니다.**

**예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.**

2 Mon	3 Tue	4 Wed ● 수다날	5 Thu	6 Fri
친환경찰기장밥 바지락살미역국(5.6.16.18.) 돼지수육(5.6.10.) 잡채(5.6.10.13.) 배추겉절이(13.) 초코롤케이크(1.2.6.) 상추+깻잎(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458/25.5/66.5/3	친환경찰흑미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.) 시금치치킨나물무침 오리간장불고기(레몬무쌈) (5.6.13.) 치즈달걀말이(1.2.) 총각김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 661/32.6/139.6/4.5	허브치킨마요밥(1.2.5.6.13.15.) 미소된장국(5.6.) 진미채간장조림(5.6.13.17.) 무장아찌 코코넛코다리강정(5.6.13.) 배추김치(9.) 어린이날화이트초코마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.4/40.6/107/3		
9 Mon	10 Tue	11 Wed ● 수다날	12 Thu	13 Fri
친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.) 블루베리샐러드(1.2.5.6.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 블러치즈돈가스(브라운)(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 깍두기(9.) 대추방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/23/169/2.2	친환경찰흑미밥 버섯매운탕(5.6.) 썩까두부무침(5.) 돼지숙주볶음(5.6.10.13.18.) 깻잎감자채전(1.6.) 배추김치(9.) 양금철편(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.2/22.7/80.5/2.1	짜장밥(1.2.5.6.10.13.) 백종원국(6.9.13.17.18.) 단호박찜(13.) 칼슘참쌀깨바로우(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.8/21.7/260.3/2.3	친환경현미밥 소고기된장찌개(5.6.16.) 달걀음탕(5.6.13.15.) 골뱅이배무침(소면)(5.6.13.) 건파래볶음(5.6.13.) 백김치(9.) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.7/30/76.6/3	친환경혼합잡곡밥(5.) 달걀음탕(15.) 순살삼치무조림(5.6.7.13.) 팽이버섯부추무침 현미동그랑땡(5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 카네이션케이크(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/32.9/108.9/4.5
16 Mon	17 Tue	18 Wed ● 수다날	19 Thu	20 Fri
친환경차수수밥 감자호박된장국(5.6.13.) 산새물무침(5.6.) 김치닭갈비(5.6.9.13.15.) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깍김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 436.2/36.7/109.4/3	친환경찰보리밥 대구매운탕(5.6.9.13.) 달메추리알조림(1.5.6.13.15.) 큐브떡갈비채소볶음(5.6.10.15.) 배추김치(9.) 치즈볼(1.2.5.6.) 다시마쌈(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.1/39.7/103.2/3.7	열무보리비빔밥(우렁된장)(5.6.9.) 바지락탕(18.) 주꾸미어린이채소무침(5.6.13.) 달걀치(5.6.15.) 배추김치(9.) 흑임자깨죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.3/31.4/342.9/14.3	친환경찰쌀현미밥 얼큰된장국(5.6.) 순살부추갈비(1.5.) 깻잎겉절이(13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 백김치(9.) 친환경요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456/27.3/156.9/2	파인애플볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 열대과일샐러드(망고)(1.2.5.6.) 공심채볶음(5.6.13.18.) 넬롤만두(스윗칠리)(1.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.8/22.4/102.6/3.7
23 Mon	24 Tue	25 Wed ● 수다날	26 Thu	27 Fri
친환경발아현미밥 해물된장찌개(5.6.9.13.18.) 두부간장조림(5.6.13.) 단호박갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 472.5/29.6/117.3/6.7	친환경울무밥 김치수제비(5.6.9.18.) 소불고기(5.6.13.16.) 애호박채전(1.6.) 열무김치(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.) 양배추쌈(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/25.5/118.4/4.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 꼬치어묵국(1.2.5.6.9.) 차파클 허니순살치킨(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 요거트과일샐러드(2.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/38.7/132.7/4.5	친환경귀리밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 순살아귀찜(5.13.) 열무무침(5.6.) 펜네비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.) 수제마늘빵(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.5/32.5/135.3/5.5	친환경찰보리밥 오징어무국(9.13.17.) 돼지족발(5.6.10.12.13.16.18.) 유자단무지맛살냉채(5.6.13.) 새우가스(타르타르)(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.4/33.2/81.4/2.9
30 Mon	31 Tue	 <p>5월 10일 꼭 기억해요</p> <p><b>바다식목일</b></p>		
친환경발아찰현미밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 소라살미역국수무침(5.6.13.) 돼지간장양념구이(5.6.10.13.) 총각김치(9.) 포도워터젤리 상추+오이스틱(쌈장)(5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/35.9/130.4/4	친환경찰흑미밥 소고기샤브국(5.6.16.) 훈제오리부추찜(머스터드)(1.5.6.13.) 느타리깻잎초무침(5.6.13.) 순살삼치명탕튀김(5.6.13.) 배추김치(9.) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/32.9/67.8/3.3	<p>※알레르기정보</p> <p>①난류(가금류).②우유.③메밀.④땅콩.⑤대두.⑥밀.⑦고등어.⑧계.⑨새우.⑩돼지고기.⑪복숭아.⑫토마토.⑬아황산염⑭호두⑮달고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳자 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.</p>		

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

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