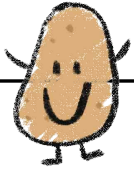


## 6월 영양소식지 및 식단 안내



### • 하지 감자 •

**감자**는 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 여겨졌답니다.

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 건강해져요. 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. 오늘의 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.

#### 전쟁 상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 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.
	견빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 견빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	빙튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “빙!” 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!	잔반 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

# 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.**

6/2 <b>Mon</b> ● 지구지키는날 친환경현미밥 크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 얼갈이된장국(5.6) 오이무침(5.6) 오징어볶음(5.6.17) 배추김치(9) 친환경블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/31.4/331.7/1.9	6/3 <b>Tue</b> 	6/4 <b>Wed</b> ● 수다날 베이컨파래볶음밥(1.5.10.13) 김치콩나물국(5.6.9) 진미채간장조림(5.6.17) 허니순살치킨(5.6.15) 깍두기(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.3/31.0/151.4/3.0	6/5 <b>Thu</b> ● 생일밥상 친환경찰보리밥 맑은미역국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주쫄갓무침 완자전(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 우리쌀크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.9/28.1/200.2/2.0	6/6 <b>Fri</b> 
6/9 <b>Mon</b> ● 지구지키는날 친환경찰현미밥 감자호박된장국(5.6) 콩나물무침(5) 크리스피두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 샤브레쿠기(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/28.3/342.3/3.7	6/10 <b>Tue</b> 친환경찰현미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 순살안동식점닭(5.6.15) 애호박새송이버섯볶음(5) 김달걀말이(1.5) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/31.7/252.8/6.0	6/11 <b>Wed</b> ● 수다날 열무보리비빔밥(우렁된장)(5.6.9) 소고기샤브국(5.6.16) 고구마타래과맛탕(5.6) 두툼떡갈비(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 복숭아주스(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.5/17.0/248.8/3.0	6/12 <b>Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게된장국(5.6.8.9.13) 순살고다리조림(5.6.13.18) 치킨텐더(허니머스터드)(1.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 우리밀모닝빵(딸기잼)(1.2.6) 브로콜리새송이숙회(초장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/47.5/294.3/3.5	6/13 <b>Fri</b> 친환경귀리밥 오리탕(5.6) 상추겉잎무침(13) 참치마요범벅(1.5.13) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.0/33.5/128.7/2.8
6/16 <b>Mon</b> ● 지구지키는날 친환경발아현미밥 동태매운탕(5.6.13.18) 치커리유자청무침(5.6.13) 콩고기데리야끼볶음(1.5.6.13) 달고기두부전(5) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/25.8/234.2/4.2	6/17 <b>Tue</b> 친환경차수수밥 시래기된장국(5.6) 모듬해물찜(5.6.9.13.17.18) 잔멸치볶음(5.6) 펜네비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 보리미숫가루(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/36.6/358.8/3.8	6/18 <b>Wed</b> ● 수다날 친환경찰쌀밥 블루베리샐러드(1.2.5.6) 감자채볶음(5.6) 페스츨리겉돈까스(브라운)(1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 김자반(5) 양송이크림수프(2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/13.2/80.6/2.4	6/19 <b>Thu</b> 친환경차조밥 열무비빔국수(5.6.9.13) 새우살호박국(9.13) 돼지수육(5.6.10) 보쌈김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) 채소스틱(쌈장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/33.7/208.5/4.1	6/20 <b>Fri</b> 친환경조각서리태밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미역줄기볶음 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/38.6/173.1/3.3
6/23 <b>Mon</b> ● 지구지키는날 친환경발아찰현미밥 들깨감자국 오이미역초무침 국물떡볶이(1.5.6) 명태까스(타르타르)(1.5.6.13) 배추김치(9) 콜토마토(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/21.1/211.6/2.6	6/24 <b>Tue</b> 친환경찰기장밥 버섯된장국(5.6) 깻순돼지볶음(5.6.10) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 모듬부각(5.6) 양배추쌈(쌈장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/33.2/205.1/2.8	6/25 <b>Wed</b> 짜장밥(1.2.5.6.10.13) 달걀실파국(1) 꼬들단무지무침 누룽지참쌀꿔마로우(5.6.10) 배추김치(9) 수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/23.0/283.4/2.1	6/26 <b>Thu</b> 친환경울무밥 순댓국(2.5.6.10.13.16) 부추무침(5.6.13) 어묵버섯볶음(1.5.6) 달걀개오븐구이(2.5.6.15) 배추김치(9) 골드키위퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/33.0/213.6/4.1	6/27 <b>Fri</b> 친환경찰보리밥 해물된장찌개(5.6.9.13.18) 두부간장조림(5.6) 훈제오리(머스터드)(1.5.6.13) 김치묵무침(5.6.9) 깍두기(9) 절편(꿀) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/32.0/173.3/5.1
6/30 <b>Mon</b> ● 지구지키는날 친환경현미밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 오징어초무침(5.6.17) 채식군만두(5.6) 배추김치(9) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.0/21.2/189.2/2.3	<b>♥알레르기 정보</b> - 아래의 해당식품에 특정증상 및 알레르기 반응을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ◇ 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,주꾸미/가공품:베트남산/베트남산 * 명태/가공품:러시아산/러시아산 * 다량어/가공품:원양산(태평양)/원양산(태평양) * 진미채:페루산(국내가공) * 양고기,참조기,넙치,조피볼락,참돔,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세 및 그 가공품은 미사용			