



6월 영양소식지 및 식단 안내

6월의 우리 명절 - 단오

우리나라에는 설날, 추석뿐만 아니라

‘단오’라는 명절이 있어요.

단오가 무엇인가요?

단오는 매년 음력 5월 5일에 봄철 모내기를 마치고, 풍년을 기원하기 위해서 만들어진 명절입니다.

2022년의 단오는 6월 3일이예요.

단오에는 어떤 일을 하나요?

옛날 우리 조상들은 단오 때
여러 가지 놀이를 하면서 즐겼습니다.
남녀노소 고운 옷을 입고 그네를 타기도 하고,
젊은 청년들은 씨름을 하기도 했지요.
또 창포물로 머리를 감아 몸을 깨끗이 했답니다.



단오에는 어떤 음식을 먹을까요?

단오에는 수리취떡과 앵두화채를 먹습니다.
‘수리취’라는 이름의 채소로 만들고,
떡 모양이 수레바퀴와 비슷하다고 해서
‘수리떡’이라고도 불립니다.
수리취에는 여러 가지 비타민이 많아요.



* 영양 선생님의 귀퉁이 퀴즈 *

단	호	박	건	오	이	강	수	한	토
오	징	어	마	신	체	우	박	에	마
새	건	양	파	늘	콩	강	유	한	토
달	우	마	메	론	음	참	치	자	이
갈	깃	고	추	들	배	추	어	두	요

가로, 세로, 대각선(↘) 방향으로 아래 음식 재료들을
찾아 위의 표에 색칠하면, 선생님이 좋아하는 문장이
나온답니다. 친구들과 함께 찾아보고 영양 선생님에게
알려주세요!

고추	토마토	새우	오징어	콩	메론
자두	오이	달걀	마늘		참치
단호박	우유	배추	수박		양파

식약처에서 알려주는 슬기로운 간식 선택 방법

- 당류 줄이기 실천 요령 -

식품의약품안전처

**간식도 영양정보를 확인하여
당 함량이 적은 식품을 선택하세요**

우리나라 국민은

- 당류 섭취의 60% 이상을 가공식품으로 섭취합니다
- 오후 2~5시 사이에 당류 섭취량이 가장 많습니다
- 어른보다 유아·청소년, 남성보다 여성이 당류 권고기준을 초과하여 섭취하고 있습니다

식품의약품안전처

슬기로운 당류 줄이기

**첫째
음료를 마실 때는
영양정보를 확인!
물, 탄산수 또는 덜 단 제품 선택!**

1 탄산음료, 과일·채소류 음료 반으로 줄이기

350ml → 175ml (당류 20g 감소)
130ml → 65ml (당류 7.5g 감소)

2 음료 선택 시 물 또는 탄산수 선택

3 식품포장의 영양정보란에서 '당류' 함량 확인

식품의약품안전처

슬기로운 당류 줄이기

**둘째
간식을 고를 때는
과자·빵·떡·아이스크림 보다 과일 선택**

50g → 100g → 100g → 100g
과자, 아이스크림류 → 사과, 포도, 귤 1개 반 → 당류 8g 감소

**셋째
커피를 마실 때는
반으로 양을 줄이거나 설탕·시럽 빼기**

24g → 12g → 10mg
당류 6g 감소 (커피) / 당류 6g 감소 (설탕)

가공식품을 통한 당류 섭취
자신의 하루 총 열량의 10% 이내로 드시는 것이 좋습니다

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.

		1. Wed ● 2022 지방선거	2. Thu ● 6월 생일밥상	3. Fri
			친환경찰보리밥 달미역국(5.6.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 애호박새우살볶음(9.13.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 458.2/30.6/67.8/2.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 우렁이된장찌개(5.6.) 김치닭볶조림(5.6.9.13.15.)) 삼색나물(5.) 매밀전병(2.3.5.6.16.18.) 깍두기(9.) 수리취양금가래떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.4/31.3/219/3.4
6. Mon ● 현충일	7. Tue	8. Wed ● 수다날	9. Thu	10. Fri
	친환경현미밥 코다리매운탕(5.6.13.18.) 칼슘어묵조림(1.5.6.13.18.)) 황도샐러드(11.13.) 치킨커틀렛(허니머스터드) (1.2.5.6.13.15.) 무생채(13.) 홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.4/33.5/156.1/5.7	베이컨파래볶음밥(1.5.10.13.)) 얼갈이된장국(5.6.) 떡볶이(1.2.5.6.13.) 모듬튀김(김말이/오징어/고구마)(1.5.6.16.17.) 배추김치(9.) 방울토마토샐러드(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.9/27.1/291.2/5.5	친환경찰흙미밥 소고기무국(5.6.13.16.) 부추무침(9.13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 두부육전(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 477.4/27.9/64.5/2.3	친환경귀리밥 콩나물국(5.6.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 김가루실파맛무침 갯손돼지볶음(5.6.10.13.) 가김치(9.) 쿠앤크수퍼볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.7/30.8/124.8/3.7
13. Mon	14. Tue	15. Wed ● 수다날	16. Thu	17. Fri
친환경찰쌀현미밥 복숭아국(1.5.6.) 돼지갈비찜(5.6.9.10.13.) 두부말갈부침(1.5.) 오이겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.1/28.7/130.7/2.9	친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.6.13.17.18.)) 오이미역초무침(13.) 버섯불고기(5.6.10.13.) 하와이안미트볼(1.2.5.10.13.16.) 배추김치(9.) 친환경딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/37.4/218.8/3.8	김치볶음밥(1.5.6.9.10.12.16.)) 근대된장국(5.6.) 꼬들단무지무침 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 백김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/33.5/240.5/2.8	친환경조각서리태밥(5.) 새우살호박국(5.6.9.) 오향장육(5.6.10.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 오이양파절이(5.6.13.) 보쌈김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 421.3/28.8/85.6/5.3	친환경울무밥 애호박돼지찌개(5.6.10.) 도라지진미채무침(5.6.13.17.) 매추리알강정(1.2.5.6.12.13.)) 임연수살구이(5.6.) 배추김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/39.3/141.9/3.7
20. Mon	21. Tue	22. Wed ● 수다날	23. Thu	24. Fri
친환경발아현미밥 조랭이떡국(1.16.) 어린잎묵샐러드(오리엔탈) (5.6.) 오리불고기(반달포도무쌈) (5.6.13.) 현미동그랑땡(5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/28.7/105.9/4.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 오이우무냉국(2.5.6.13.16.)) 마파두부(2.5.6.10.12.13.18.) 시금치나물 돼지가자강정(2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576/25.4/256.8/14	참치비빔밥(초고추장)(5.6.13.)) 아욱된장국(5.6.9.) 고구마타래과맛탕(2.5.6.13.) 새우만두(2.5.6.9.10.16.17.)) 얼무김치(9.) 요구르트(80)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.8/20.4/225.5/3.8	친환경찰보리밥 한우국밥(5.6.15.16.) 숙주썩가무침 카레달걀비(2.5.6.12.13.15.16.18.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 406.1/28.6/83.3/2.7	친환경찰흙미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13.) 치커리유자청무침(5.6.13.)) 달걀말이(1.) 연어스테이크(크림양파)(1.2.4.5.16.) 배추김치(9.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.8/32/126.2/3
27. Mon	28. Tue	29. Wed ● 수다날	30. Thu	※알레르기정보
친환경발아찰현미밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 해물부추전(1.6.9.13.17.) 돼지양념구이(5.6.10.13.) 총각김치(9.) 상추+깻잎(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.1/33.6/85.2/3.7	옥수수알밥 불낙전골(5.6.16.) 순살찜닭(5.6.13.15.) 혼합멸치볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 수박 오징어브로콜리숙회(초장) (5.6.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 405.2/35.7/90.2/3.1	잡채밥(짜장)(1.2.5.6.10.13.16.17.)) 달걀실파국(1.5.6.) 유자단무지맛살냉채(5.6.13.)) 멘보샤(스윗칠리)(1.5.6.9.12.13.16.) 배추겉절이(13.) 친환경배춧(80) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.3/19.7/112/3.8	친환경현미밥 얼무된장국(5.6.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)) 매추리알샐러드(1.5.13.) 더블치즈스테이크(브라운) (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/25.4/146.8/3.4	①난류(가금류).②우유.③매밀.④땅콩.⑤대두.⑥밀.⑦고등어.⑧계.⑨새우.⑩돼지고기.⑪복숭아.⑫토마토.⑬아황산염.⑭호두.⑮달걀.⑯소고기.⑰오징어.⑱조개류(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.

◇ 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 |