



제 목 : 6월 영양소식 및 식단안내

◆ 단오 (음력 5월 5일) ◆

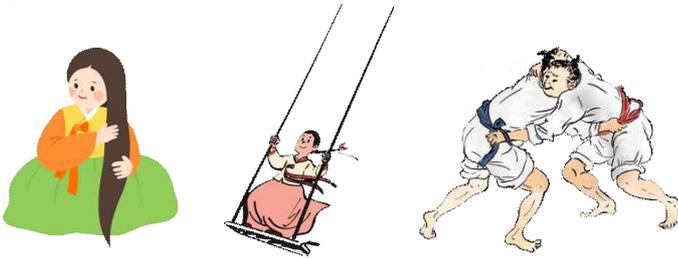
단오는 여름을 대표하는 우리나라의 명절입니다. 예로부터 설날, 한식, 추석과 함께 우리나라 4대 명절에 속하는 날이며, 무더위가 본격적으로 시작됨을 알리는 날이기도 합니다. 다가올 더위를 이겨내고 여름을 시원하게 보내고 싶은 마음을 담은 명절이라고 할 수 있습니다.

- 출처 <울산광역시>

단오의 세시풍속

단오날이면 창포물에 머리를 감았는데 창포의 특이한 향이나 끈 기운이나 귀신을 물리친다고 생각했기 때문이라고 해요. 실제로도 창포에는 머리카락에 윤기를 주고, 머리카락이 빠지지 않도록 하는 성분이 들어 있어요.

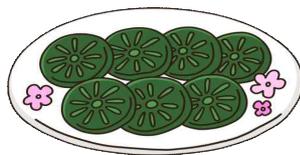
단오에는 젊은 여인들이 그네를 뛰고, 남자들은 씨름을 즐겼답니다.



단오에 먹는 음식

< 수취리떡 >

수리취는 '산나물의 왕'이라고 불릴 만큼 영양가가 풍부합니다. 또한, 비타민C와 아미노산도 함유되어 있어 피로를 개선하고, 입맛을 돋우는 역할도 있습니다.



수취리떡은 수취리잎이나 썩을 짓이겨 멥쌀가루와 쌀가루를 섞은 뒤, 둥글게 빚어 수레바퀴 모양의 무늬를 찍어 절편으로 만들어 먹는 음식입니다.

< 앵두화채 >



앵두화채는 수취리떡과 함께 대표적인 단오 음식으로 꿀에 절인 앵두를 오미자차에 말아 잣을 띄어 먹습니다. 더위를 타지 않고 여름을 무사히 넘기기를 기원하는 마음이 담겨 있습니다.

◆ 여름철 식중독 ◆

병원성대장균 O-157

감염되면 설사와 출혈성 대장염을 일으킨다.
용혈성요독증후군(HUS)이나 뇌증을 일으켜 사망하는 경우도 있다.

병원성대장균 O-157



“충분한 가열 섭취!!”

살모넬라 식중독

고기, 달걀 등을 섭취한 후 손이나 조리 기구는 충분히 소독한다. 5°C 이하 저온에서 보관하면 예방이 가능하다.

살모넬라 식중독



“교차 오염 방지!!”

장염비브리오 식중독

생선회, 어패류, 초밥 등 날 것을 섭취할 때 주의한다.
오염된 바닷물에 피부 상처가 접촉될 때도 감염 우려가 있다.

장염비브리오 식중독



“어패류 충분한 가열 섭취!!”

- 출처 <분당서울대학교병원 건강상식>

◆ 식중독 막아주는 올바른 손 씻기 ◆





6월 학교급식 식단 안내



*영양 및 원산지 정보 안내

(<https://school.jbedu.kr/hanbeol>) : 알림마당>급식소식
알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자
***식재료 수급상황에 따라 메뉴가 변동될 수 있습니다.**

식재료 원산지 정보

○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국산(짜개용, 반찬용) ○ 쇠고기: 국내산 한우 ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기: 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산)
 ○ 콩계고등어삼치오징어: 국내산 ○ 명태, 코다리(러시아산) ○ 주꾸미(낙지): 국내산
 ○다량아: 원양산 ○진미채: 페루산 ○사용안하는 품목: 양고기, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁생이, 방어, 부세

6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경차조밥 재첩살미역국(5.6.18) 허니버터언어스테인크& 타르타르소스 (1.5.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 열무된장우침(5.6) 배추김치(9) 참깨바움쿠헨(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 693.6/35.3/212.1/4.6	친환경귀리밥 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 애호박새우볶음(5.9.13) 부추무침(5.6) 깍두기(9) 친환경 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/26.1/90.8/4.8	김치볶음밥(1.2.5.6.9. 10.13.15.16.18) 어육국(1.5.6) 닭봉구이(5.6.13.15) 견과류멸치조림 (5.6.9.13) 열무김치(9) 요거트푸딩(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 617.6/31.7/223.8/2.2	현충일	재량휴업일
6/10 Mon 단오	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경차수수밥 소고기표고버섯국 (5.6.16) 순살닭갈비 (5.6.13.15) 양배추찜&쌈장(5.6) 가지나물(5.6.13) 배추김치(9) 수리취바람떡&냉식혜 (13.) *에너지/단백질/칼슘/철 677.7/31.7/75.2/2.4	친환경차조밥 해물김치순두부찌개 (5.6.9.17.18) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 사각어육볶음(1.5.6) 사과오이초무침(5.6.13) 총각김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.7/30.0/176.8/3.2	마크니(인도식카레)덮밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 난(1.2..6.) 계란국(1.5.6) 통살새우까스&타르타르 (1.5.6.9.13) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 사과주스(로컬)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 784.8/24.8/176.8/2.7	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 어린이순살갈치(2.5.6. 12.13.16.18) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 매실장아찌(5.6.) 깍두기(9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 457.7/26.5/100.5/2.4	친환경울무밥 동태찌개(5.6.9) 제육불고기(5.6.10.13) 감자채볶음(5) 모듬쌈 배추김치(9) 그릭요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 538.5/34.3/218.0/2.9
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경차조밥 아욱된장국(5.6.9.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 갯잎순볶음(5.) 팽이두부조림(5.6) 배추김치(9) 친환경토마토&설탕 (12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 563.3/28.2/291.2/3.9	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.8.9) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 골뱅이참나물사과무침 (5.6.13) 연두부찜(양념장)(5.6) 깍두기(9) 플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 458.6/25.6/187.9/2.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.10. 15.16) 김치어육국(1.5.6.9) 왕만두(1.5.6.15) 오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) 아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 577.7/21.6/184.0/11.0	친환경차조밥 새알웅심이한우만둣국 (1.5.6.16.17) 삼치구이(5) 돈육계란장조림 (1.5.6.10) 숙주나물(5.) 배추김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 608.7/32.7/150.0/2.9	친환경울무밥 감자두부된장국 (5.6.9.18) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 해물우동 (5.6.9.13.17.18) 진미채조림 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 짜먹는 요거트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 752.2/34.8/99.7/3.4
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경찰기장밥 애호박고추장찌개 (5.6.10) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 오이된장우침(5.6) 해쉬브라운(5.6) 배추김치(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 679.3/33.8/171.3/3.1	친환경찰흑미밥 부대찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 고등어구이(5.6.7) 우영어육조림(1.5.6) 근대된장우침(5.6) 열무김치(9) 요거트 초코볼&크런치(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/26.2/326.7/2.5	짜장밥(5.6.10.13.16) 순두부계란국(1.5.6) 수제탕수육(케첩소스) (5.6.10.12.13) 사과오이초무침(5.6.13) 돌산갯김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 602.4/28.7/164.9/2.2	친환경찰기장밥 들깨육개장 (1.5.13.16) 분모자비엔나로제떡볶 이(2.5.6.10.15.16) 잡채김말이튀김 (1.5.6.16) 비빔된장우침(5.6) 배추김치(9) 미니메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/ 철 677.7/16.9/154.0/8.0	친환경찰흑미밥 양송이스프 (2.5.6.13.16) 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16) 해물토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16 .17) 오이피클 파김치(9) 김구이 사과당근주스(캐플) *에너지/단백질/칼슘/철 679.0/18.5/86.3/2.1