



어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다. 6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?
선생님과 함께 알아보시다.

6월의 절기와 제철 식재료



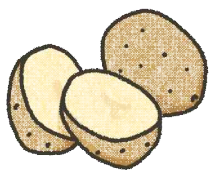
여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 날입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 감자를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관



우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽 근처 나라의 한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 폐죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

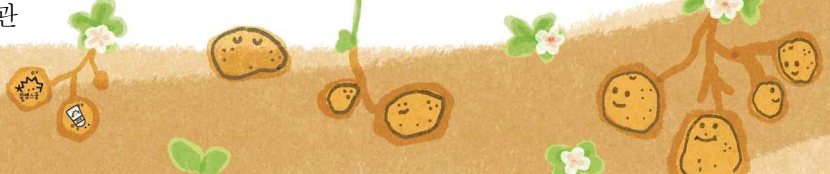
출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.





6월 학교급식 식단 안내



♥ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.handeul.hs.kr/> -> 알림방 -> 식생활관 -> 급식게시판

♥ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,

⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

♥원산지 안내: 쌀, 밥, 죽, 누룽지-국내산친환경 유기농쌀. 콩, 두부류, 콩국물, 콩비지-국내산, 쇠고기-국내산한우, 돼지고기(가공품), 닭고기(가공품), 오리고기(가공품), 김치류(배추, 고춧가루)-국내산. 미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 뽕장어, 갈치, 꽃게-국내산. 낙지-국내산, 주꾸미-베트남산, 명태(가공품)-러시아산, 다랑어(가공품)-원양산, 아귀, 전복-국내산

♥ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 채식의 날	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri
친환경현미밥 돈등뼈우거죽국 (5.6.10.13) 온두부(5) 김치볶음(5.6.9.13) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 떡갈비*소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 749.9/25.3/144.5/3.5	친환경홍미밥 닭개장(1.13.15) 상추부추무침(5.6.13) 오리훈제*겨자무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 모듬견과(2.4.14.19) *에너지/단백질/칼슘/철 755.4/29.5/168.3/4.4	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵김치국(1.5.6.9) 곤약연근메추리알장조림(1.5.6.13) 도라지오이생채(5.6.13) 통새우꼬치*팔라만씨소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 858.2/24.3/175.4/2.8	6월 6일 현충일 	재량 휴업일 
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경수수밥 동태찌개(5.13) 수육(5.6.10) 골뱅이소면무침(1.2.5.6.10.13.16.18) 보쌈김치(9) 수리취떡(1.2.5.6) 상추쌈(깻잎, 고추)*쌈장(5.6.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 825.1/41.3/234.3/3.0	친환경귀리밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 콩나물맛살겨자무침(1.5.6.8.13) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) 돈육불고기(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 토마토치커리유자샐러드(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 738.0/28.4/144.5/2.4	친환경흑보리밥 바지락칼국수 (1.2.5.6.10.15.18) 도토리묵야채무침(5.6) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 관동기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 배추김치(9) 사르르초코사베트(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 826.1/29.3/137.0/16.7	친환경통밀밥(6) 감자된장국(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 열무된장나물(5.6) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 742.4/22.7/226.2/2.9	친환경기장밥 오징어무국(9.13.17) 돈육춘장불고기(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 가지튀김*어향소스(5.6.12.13) 배추김치(9) 생깻잎지(5.6.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 741.1/29.7/119.8/2.1
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
콩나물밥*양념장(5.6.13.16) 채개장(1.5.6.13) 주꾸미볶음(5.6.13) 뿌링클치킨*여니언소스(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 토마토주스(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 817.2/40.7/178.1/4.4	친환경녹미밥 삼색감자수제비국(5.6.9) 코다리강정(5.6.13.18) 부추무침(5.6.13) 닭고기훈제*머스타드소스(1.2.5.6.15) 무쌈(13) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 753.9/47.3/140.3/2.5	작은밥 콩나물파채무침(5.13) 비빔냉면*육수(1.2.3.5.6.13.16.18) 삼겹살(소시지, 채소)구이(1.2.5.6.10.13.15.16.17) 배추김치(9) 골드파인애플 상추쌈(깻잎, 고추)*쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 819.9/22.5/89.8/2.7	친환경흑미밥 사골파국*소면(5.6.16) 갈치감자조림(5.6.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 청포묵김가루무침(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 716.9/34.0/81.5/2.6	친환경찰보리밥 아귀매운탕(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 깻잎순볶음(5.6) 배추김치(9) 하지감자빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 720.4/26.7/205.2/4.1
6/24 Mon 저탄소식단	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
후리가케밥 크림스프*크루통(1.2.5.6.13.16) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 두부텐더샐러드(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 요구르트(납작복숭아)(2) 모듬채소피클(13) *에너지/단백질/칼슘/철 761.8/24.2/363.8/2.6	콩고기짜장덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 표고버섯미역국(5.6.9) 오징어초무침(5.6.13.17) 등갈비바베큐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 830.1/37.1/280.4/2.9	친환경차조밥 근대된장국(5.6) 연근감자조림(5.6.13) 닭볶음탕(5.6.12.13.15.18) 야채달걀말이(1) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 860.9/25.9/117.2/3.1	친환경현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 오리주물럭(5.6.13) 가지나물무침(5.6) 고등어카레구이(1.2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 가나슈타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 819.2/30.0/107.0/3.9	작은밥 매콤쌀국수(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 쫄면복만두찜*초간장(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 돈까스샐러드(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 아이스망고(13) *에너지/단백질/칼슘/철 749.0/12.1/96.9/2.8