

꿈을 키우자, 행복을 열어가자, 더불어 살아가자



● 하지 감자 ●

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찢어서 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.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 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.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!"
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! "뽕!" 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 운송로 온실가스 증가!
우리 지역의 식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기

남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri
친환경기장밥 생크림슈(쿠키초코)(1.2.5.6) 닭미역국(5.6.15) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 오리훈제겨자샐러드(1.2.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/43.8/149.9/2.9	선거일	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6.13) 돼지갈비찜(고추장)(5.6.10.13) 크래미숙주무침 야채계란찜(1.5) 배추김치(9) 잔반이벤트(1.2.5.6.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.0/38.2/149.3/5.5	제육덮밥/야채(5.6.10.13) 모시조갯국(18) 얼갈이배추무침 고메소바바치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 스위트트로피컬(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/43.0/272.4/4.4	현충일
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
친환경귀리밥 콩나물국밥(5.9.17) 전주식물갈비찜/당면사리(5.6.10.13) 꼬막야채무침(5.6.18) 소고기오이볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.4/40.5/221.8/5.5	친환경잡곡밥(5) 갈릭파이(1.2.5.6) 순두부찌개(5.9.10) 크림스프(2.5.6.13.16) 야채달걀말이(1.5) 돈육살찜스테이크(5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/39.7/170.8/4.0	친환경잡곡밥(5) 비빔밀면(5.6.13) 호박호박된장국(5.6) 수제사태죽발(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 블루베리요거트(지역)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/34.9/322.8/4.7	친환경서리태밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 우영진미채조림(5.6.13.17) 베이컨감자채볶음(10) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/44.9/197.3/2.6	쇠고기콩나물밥(5.6.16) 유부장국(5) 돼지고기두부조림(5.6.10) 명란한떡갈비/부추무침(5.6.10.13.15.16.18) 김구이 배추김치(9) 실파양념장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.3/37.4/258.3/5.6
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 불향대파불고기(10) 비빔야채만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 양배추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/47.1/206.5/7.6	친환경기장밥 닭개장(1.15) 연두부찜(5) 오리불고기(5.6) 콩부각멸치볶음(5.13) 치즈어묵바/계찜(1.5.6.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.6/37.5/233.6/4.1	친환경잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.9) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 케이준치킨샐러드(1,2,5,6.12.15) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/25.0/111.2/2.2	친환경통밀밥(6) 순살감자탕(5.6.9.10) 한식잡채(5.6.10) 불어묵메추리알조림(1.5.6.13) 양념깎잎(5.6) 바람떡 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/30.9/176.3/5.2	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 부추콩나물무침(5.13) 생선까스&소스(1.5.6.13) 두부구이/들기름볶음 김치(5.9) 배추김치(9) 조안나바(딸기,바닐라)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/36.5/369.5/4.6
6/23 Mon	6/24 Tue 저탄소밥상	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
친환경현미밥 찜뽕순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 시금치무침(5.6) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 옛날소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) 도시락김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.8/48.2/224.8/5.4	나물비빔밥/약고추장(돈육)(5.6.10.13) 감자된장찌개(5.6) 중무식오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 타래만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치/열무김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/31.9/258.8/10.6	친환경현미밥 우사골돼지국밥(10.13.16) 미역줄기볶음(5) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(5.6.9.13.18) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.4/38.3/167.5/4.5	꽃게탕(5.6.8) 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 닭살찜스테이크(15) 배추김치(9) 제리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/35.5/197.9/3.9	친환경귀리밥 참치김치국(5.9.10.16.18) 달걀제육볶음(5.6.10.13.18) 단호박스úp*(1.5.13) 닭가슴살냉채(13.15) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.3/55.1/158.2/4.0
6/30 Mon	◇ 한울학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 *쌀: 남원시 친환경쌀 *배추김치(고춧가루): 국내산 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 *쇠고기: 국내산(한우) *고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 *갈치/가공품: 국내산 *낙지/가공품: 베트남산 주꾸미:베트남산 명태:러시아산 다랑어:원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함			



학생의 안전을 위해 식품알레르기가 있다면 담임교사 또는 영양교사에게 알려주시기 바랍니다.

*본 식단은 예정 식단이므로 학교 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있음을 알립니다.

알레르기를 일으키는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.

①냉류 ②우유 ③메밀 ④평콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲전복 ⑳홍합포함 ㉑젓