

꿈을 키우자, 행복을 열어가자, 더불어 살아가자

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.

다슬기는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며, 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로 요리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?

출처 : 네이버 지식백과

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.

입하 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

5월 19일은 '발명의 날'



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보을까요?

감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ① **새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥**으로 ② **김밥 도시락**을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 ③ **한가득 만들었지요.**

④ **길가에 핀 꽃도 보고,** 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ⑤ **가방 속에 넣어둔 도시락**을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑥ **도시락을 먹은 우리 모두** 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해 봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

5월 학교급식 식단 안내



◇ 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,우렁행이(명게) 사용 안함			5/1 Thu	5/2 Fri
			근로자의 날	재량휴업일
5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri
부처님오신날/어린이날	대체휴일	친환경잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 무말랭이무침2(9.13) 두부달걀부침/양념장(1.5.6) 배추김치(9) 스위트플럼(자두주스) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.7/32.9/229.5/4.9	친환경현미밥 병천순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 콩치캔무조림(5.6.13) 안동식찜닭(5.6.13.15.18)) 애호박새송이볶음(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.7/35.1/284.4/7.3	친환경통밀밥(6) 닭곰탕(15) 콩무식오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 김구이/양념장(5.6) 돈육양념볶음(지역)(10) 배추김치(9) 나무쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.4/45.0/84.6/2.5
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri
친환경흑미밥 순살감자탕(5.6.9.10) 오이깍두기(13) 김치두루치기/납작당면(5.6.9.10.13) 쥐어채볶음 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.6/40.3/162.5/4.3	친환경잡곡밥(5) 북어두부국*(1.5) 부추콩나물무침(5.13) 동심달두탕수/소스(1.5.6.10.11.12.16.18) 허브로스트치킨(15) 배추겉절이(5.6.9.13.18)) 아.망.추(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.3/36.0/148.6/6.7	친환경귀리밥 설렁탕&소면(5.6.13.16) 황도샐러드(11) 진미채호두볶음(5.6.13.14.17) 햄달걀말이(1.2.5.6.10.15.16) 도시락김 대파김치&배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/33.3/143.4/4.5	친환경서리태밥(5) 감자호박된장국(5.6) 수육/쌈장(5.6.10.13) 해물파전(5.6.9.17) 배추김치(9) 스승의날케이크(1.2.5.6) 야채쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/45.2/152.0/4.0	친환경보리밥 순두부찌개(돈육)(5.9.10) 문어메추리알장조림(1.5.6) 오리불고기(5.6) 감자야채볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/36.9/157.7/4.9
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri
친환경통밀밥(6) 돈육김치찌개(5.9.10) 브로콜리소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숯불닭감자조림(5.6.12.13.15) 콩나물어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.3/47.2/193.7/3.3	친환경현미밥 차돌박이된장찌개(5.6.16) 얼갈이된장무침(5.6) 간장대파불고기(5.6.10)) 순살갈치전(1.6) 깍두기(9) 쌈채소 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/44.5/292.1/4.4	친환경백미밥/후리가게(1.2.5.6.9.13.16.18) 비빔국수(5.6.9.13) 아욱된장국(5.6) 무생채(13) 야채계란찜(1.5) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.9/32.5/314.0/3.8	친환경차수수밥 순살동태매운탕(5.13) 제육볶음(5.6.10.13.18) 닭가슴살샐러드/소스(1.2.5.6.15) 양념깍두기(5.6) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.0/47.4/190.3/3.1	친환경잡곡밥(5) 황태콩나물국(5.6.13) 두부가장조림(5.6.13) 돌나물사과무침(5.6.13) 갈비살찜스테이크(10) 배추겉절이(5.6.9.13.18)) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.0/39.9/229.1/3.9
5/26 Mon	5/27 Tue 지탄소밥상	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri
친환경서리태밥(5) 경상도식소고기부국(5.16) 한식잡채(5.6.10) 고추장사태감자찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/38.7/176.7/5.5	친환경보리밥 근대된장국(5.6) 도토리묵/양념장(5.6) 콩나물무침(5) 오징어튀김(1.2.5.6.17) 레몬고등어구이(5.6.7.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.8/37.4/195.6/3.1	친환경귀리밥 한돈갈비탕/당면사리(5.6.10.16) 부추겉절이(13) 불향불고기(5.6.13) 김부각 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 842.3/26.1/111.4/4.7	친환경잡곡밥(5) 닭개장(1.5.13.15) 연두부/양념장(5.6) 오이.양배추찜/쌈장(5.6.13) 오징어돈육불고기(5.6.10.17) 고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.7/39.4/277.7/4.0	친환경흑미밥 참치김치국(5.9.16.18) 청경채무침(5) 고구마달걀비(1.2.5.6.13.15) 콩부각멸치볶음(5.13) 배추김치(9) 단오수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/37.1/279.9/3.4

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.

①년류 ②우유 ③메밀 ④평콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생신류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳전복 ㉑홍합포함 ㉒젓