



<http://www.iksan.es.kr>

가 정 통 신 문

6월 영양소식지

스스로 열심히 공부하고
바르게 자라서 나라의
큰 일꾼이 되자

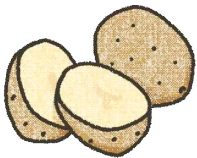
6월의 절기와 제철 식재료



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

24절기 중 열 번째 절기인 '하지'는 일 년 중 낮이
가장 긴 날로, 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 그해 감자가 잘
열린다."라는 말도 있다고 합니다.

우리 함께 다양한 감자요리를 먹으며 여름을 잘
시작해 볼까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관



함께 알아보는 쓰레기 분리배출

식사 시간에는 음식물 쓰레기가 많이 생기지 않도록
내가 먹을 만큼만 담아 골고루 먹는 것이 중요하지만,
어쩔 수 없이 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.
자세한 쓰레기 분리배출 방법을 함께 알아보까요?

• 일반쓰레기

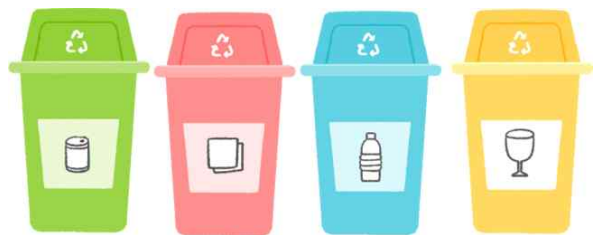
: 동물이 먹지 못하는 딱딱한 껍데기, 뼈 등과 여러
재질이 섞인 것은 일반 쓰레기예요.

• 플라스틱

: 생수병같이 플라스틱으로 된 쓰레기는 플라스틱
배출함에 분리해서 버려야 해요. 음식물이 묻었다면
깨끗하게 헹군 후 분리 배출해요.

• 음식물 쓰레기

: 음식물 쓰레기는 주로 사료로 가공돼요.
동물이 먹어도 되는 과일 껍질 등은 음식물 쓰레기로
분류해요.



6월 5일은 환경의 날!

급식을 먹고 난 후 올바른 쓰레기 분리배출을
실천하여 지구의 환경을 건강하게 지켜나가요.



6월 학교급식 식단 안내

6/2 Mon 친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돈사태김치찌개(9.10) 당면콩나물볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 굴떡 참쌀김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.0/29.6/132.8/3.1	6/3 Tue 6월 3일 제21대 대통령 선거 	6/4 Wed 수다날 영양잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 삼색나물(5.6) 오징어어묵무침(1.5.6.17) 김구이 배추김치(9) 탱글뽕떡볶이(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/26.1/138.2/2.1	6/5 Thu 친환경찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 쫄면장(반찬)(5.6.10.13.16) 부추겉절이(5.6.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/32.4/193.7/2.9	6/6 Fri 감사합니다. 기억하겠습니다. 6월 6일 현충일 
6/9 Mon 친환경찰보리밥 우육개장(1.13.16) 참나물무침(5.6) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 스위트트로피컬(열대와 일음료)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.8/22.2/118.6/2.5	6/10 Tue 영양잡곡밥(5) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) 숙주미나리무침 건파래볶음(5) 매콤닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 카야버터바게트(반제)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/26.2/86.6/2.4	6/11 Wed 수다날 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 북어채달걀국(1.5.6) 수박화채(2.11.13) 취나물무침 도라지오이초무침(5.6.13) 떡갈비채소볶음(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/21.8/131.9/3.8	6/12 Thu 친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 치커리유자청무침(5.6.13) 토마토스파게티(2.5.6.10.12.13) 수제치킨커널렛&머스터드소스(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 초코칩트루스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/29.3/173.4/2.8	6/13 Fri 친환경찰흑미밥 얼무된장국(5.6.9) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 팽이버섯이덕줄기볶음(5) 오리주물럭(5.6.13) 총각김치(9) 요구르트(이오)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/23.5/222.3/3.3
6/16 Mon 친환경찰보리밥 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 브로콜리무침 어묵(채)굴소스볶음(1.5.6.13.18) 간소새우(1.5.6.9.12.13.18) 열무김치(9) 맘바삭새우호떡파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 702.5/22.5/213.7/3.0	6/17 Tue 영양잡곡밥(5) 원장찌개(초)(5.6.9) 양배추찜:쌈장(초)(5.6) 오이부추무침 제육볶음(5.6.10.13) 달걀행전(1.2.5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 610.6/33.9/164.2/3.1	6/18 Wed 수다날 친환경찰기장밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물새콤무침(5.6.13) 프링글스초추파삭칠치킨(1.2.5.6.9.12.15.16.18) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 792.4/33.5/224.1/2.5	6/19 Thu 친환경찰현미밥 순두부김치국(5.9.13) 돼지갈비찜(5.6.10) 무말랭이진미채무침*(5.6.13.17) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 총각김치(9) 아이스슈(쿠키앤크럼)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 608.1/25.2/203.5/2.7	6/20 Fri 친환경찰흑미밥 오징어묵국(17) 오이고추된장무침(초)(5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 한돈떡갈비&소스(2.5.6.7.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 스위트플럼 *에너지/단백질/칼슘/철 672.9/25.8/164.0/2.8
6/23 Mon 친환경찰보리밥 돈육김치두부찌개(5.9.10) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 취나물무침 우동볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 559.1/28.4/196.2/4.1	6/24 Tue 영양잡곡밥(5) 쇠고기콩나물국(5.6.16) 안동찜닭(정육)(5.6.13.15) 호박버섯볶음(5) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 623.8/27.6/90.2/2.4	6/25 Wed 수다날 참치야채비빔밥(5.6.13.16.18) 유부장국(5.6) 오삼볼고기(5.6.10.17) 시금치들깨무침 깍두기(9) 소떡소떡(65g)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 670.2/34.6/171.1/2.3	6/26 Thu 친환경찰현미밥 짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) 오향장육(5.6.10.13.18) 콩나물들깨무침(5) 유줄리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 수제요거트(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 677.1/35.0/242.5/3.3	6/27 Fri 친환경흑미밥 웅심이들깨수제비국(5.6.18) 닭봉데리아끼소스구이(오븐)(5.6.12.13.15) 온두부&볶은김치(5.9) 도토리묵국수*(5.6.9.16) 숙주나물 갓김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 624.3/30.1/222.7/3.8
6/30 Mon 친환경찰보리밥 얼큰두부뚝국(5.6) 갯잎쌈(5.6.13) 폴면채소무침(5.6.13) 머위대들깨볶음(9.13) 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/36.6/302.1/3.8	[알레르기 정보] ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.iksan.es.kr/~알림마당->식생활관->급식게시판>

* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!