



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

가 정 통 신 문

5월 영양소식지

스스로 열심히 공부하고
바르게 자라서 나라의
큰 일꾼이 되자

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월의 제철 음식을
알아볼까요?

• 매실



: 매실은 배탈을 치료하고, 피로를 해소하는 효과가
있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨를 분리한
매실과 설탕으로 만드는 '매실장아찌'와 반찬을
만들거나 물에 타서 마시는 '매실청' 등이 있어요.
우리 주위 많은 음식에 사용하는 매실을 건강하고
맛있게 먹어봅시다.

• 다슬기



: 다슬기는 물이 깊고 차며 물살이 센 민물에서 잘
서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 저지방
고단백 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로
먹을 수 있으며, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기 요리에
부추를 넣어 먹는 것을 추천합니다.

세시풍속 '단오'

음력 5월 5일은 우리나라 세시풍속 중 하나인
'단오'입니다. 단오는 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는
의미가 있으며, 수리취 등을 넣어 단오떡을 해서
먹었습니다. 또한, 창포물에 머리를 감고 그네를
타거나, 씨름 경기를 하며 즐겼다고 해요.
이번 단오에 수리취떡을 먹어보는 것은 어떨까요?



5월 19일은 '발명의 날'

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

• 감자칩



: 미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무
두껍다는 한 손님의 불평을 듣게 됩니다. 고민하던
요리사는 손님을 골탕 먹이기로 작정하고, 감자를 아예
종잇장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만,
요리사의 생각과는 달리, 손님은 튀김을 연신 집어
먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그렇게 탄생한
것이 바로 감자칩입니다.

• 대패삼겹살



: 대패삼겹살은 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못
구매하는 바람에 탄생한 음식입니다. 아주 얇게 말려
나오는 돼지고기를 보고 손님들은 대패로 썬 듯이
얇다고 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요.

• 아이스크림콘



: 아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을
용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아
와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매한 것이
아이스크림콘의 시작입니다.

이처럼 음식의 발명은 생각지도 못한 순간에
이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명
아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

출처: 네이버 지식백과



5월 학교급식 식단 안내

[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.

5/1 Thu

재량
휴업일

5/2 Fri

재량
휴업일

5/5 Mon



5/6 Tue



5/7 Wed 수다날

마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18)
어묵우동 (1.5.6.7.13.18)
모듬장조림 (1.5.6.10.13)
도라지오이초무침 (5.6.13)
배추김치 (9)
요구르트 (뽀로로 와 친구들) (2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/30.6/210.6/3.0

5/8 Thu

친환경찰현미밥
쇠고기미역국 (5.6.16)
참나물무침 (5.6)
오리주물럭 (5.6.12.13.18)
잡채 (1.5.6.8.10.13.18)
웨이강자* (2.5)
배추김치 (9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/18.4/147.5/3.4

5/9 Fri

친환경찰현미밥
김치만두국 (1.5.6.9.10.16.18)
콩나물들깨무침 (5)
진미채채소초무침 (5.6.13.17)
돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)
열무김치 (9) 짜먹는애플 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/31.6/180.7/2.1

5/12 Mon

친환경찰보리밥
등뼈감자탕 (5.6.10.13)
오이부추무침
매콤닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18)
뮤즐리열차볶음 (5.6.13)
새우튀김 (완) (1.5.6.9)
배추김치 (9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 651.5/30.7/284.1/2.8

5/13 Tue

영양잡곡밥 (5)
조랭이떡만두국 (1.5.6.10.15.16.18)
수육 (5.6.10)
삼색나물 (5.6)
보쌈김치 (9)
양배추숙쌈&쌈장
야채스틱 (5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/26.1/91.0/2.2

5/14 Wed 수다날

치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15)
얼갈이된장국 (5.6)
실곤약채소무침 (초) (5.6.13)
간소새우야채볶음 (5.6.9.13)
깍두기 (9)
파인애플 (조각)
* 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/23.2/242.2/2.6

5/15 Thu

친환경찰현미밥
한방녹두삼계탕 (15)
매콤콩나물무침 (5)
어묵(채)굴소스볶음 (1.5.6.13.18)
오징어김치전 (1.5.6.9.17)
깍두기 (9)
메론
* 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/27.2/107.3/3.3

5/16 Fri

친환경찰현미밥
꽃게탕 (5.6.8.9.17)
돼지갈비찜 (5.6.10)
굴뱅이소면초무침 (5.6.13)
근대나물무침 (5.6)
배추김치 (9)
우리밀 파배기 (1.2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/32.6/169.4/2.7

5/19 Mon

친환경찰보리밥
소고기무갈국 (1.16)
공치감치조림 (5.6.9)
애호박새우살볶음 (9.13)
두부전 (구이)&간장양념 (5)
총각김치 (9)
야채가득 가마보꼬바 (1.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/32.2/342.0/8.4

5/20 Tue

영양잡곡밥 (5)
부대찌개 * (1.2.5.6.9.10.15.16.18)
달걀찜 (1.5.6.8.9)
감오징어초무침 (5.6.13.17)
파스타샐러드 (1.5.6.12)
열무무침
배추김치 (9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/28.2/229.8/4.2

5/21 Wed 수다날

짜장밥 (1.5.6.10.13.16)
달걀살파국 (1.5.6)
단무지무침
탕수육 (1.5.6.10.12.13)
배추김치 (9)
우리밀갈비만두 (1.5.6.10.16.18)
골드키위쥬스 (13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 683.1/30.1/168.7/2.6

5/22 Thu

친환경찰현미밥
짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18)
브로콜리&초고추장 (5.6.13)
감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16)
케이준치킨샐러드 (완) (1.2.5.6.12.15)
배추김치 (9) 참외
* 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/26.8/154.3/3.0

5/23 Fri

친환경찰현미밥
옹심이들깨수제비국 (5.6.18)
숙주미나리무침
건파래볶음 (5)
돼지불고기 (5.6.10.12.13.18)
배추김치 (9)
과일샐러드 (1.2.5.6.8.11.12.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철 593.0/27.4/185.1/2.7

5/26 Mon

친환경찰보리밥
닭개장 (13.15)
폴면채소무침 (5.6.13)
취나물된장무침 (5.6)
가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)
배추김치 (9)
구슬아이스크림 (1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/25.3/165.7/3.3

5/27 Tue

영양잡곡밥 (5)
달래된장찌개 (5.6)
오징어채조림 (5.6.13.17)
새송이오이초무침 (5.6.13)
야채튀김 (5.6)
로컬 함박스테이크/소스 * (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치 (9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/24.1/204.1/3.1

5/28 Wed 수다날

친환경찰기장밥
마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16)
안동닭찌 (1.5.6.13.15)
쫄면이고기복만두 (쫄면) (1.5.6.10.16.18)
도토리묵무침 (5.6)
배추김치 (9)
메론
* 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/29.3/127.3/4.2

5/29 Thu

친환경찰현미밥
참치김치찌개 (5.9)
훈제오리떡볶음 (4.5.6.13.18)
오이부추무침
느타리버섯들깨볶음 (5)
마파두부 (5.6.10.12.13.18)
수제렁추러스 (1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/26.3/169.6/3.5

5/30 Fri

친환경찰현미밥
콩나물김치국 (5.9)
삼치옛장조림 (5.6.13)
달걀장조림 (1.5.6.16)
숙갓두부무침 (5.6)
크림떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16)
배추김치 (9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/32.3/226.4/3.9

◇ 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!