



5월의 제철 음식

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



다슬기는 민물에서 서식하며 굵고 차가운 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로 요리해 먹는 다슬기는 부추와 궁합이 좋아요. 또한 저지방 고단백 음식으로 건강에도 아주 좋답니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 '어린이 날'

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아볼까요?

[튀르키예 4월 23일] 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.

[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일]

일본은 3월 3일을 여자 어린이날, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.

[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이예요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것이랍니다.

출처 : ebs 어린이 지식e

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 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!

대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘



아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이예요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요.

출처 : 네이버 지식백과

2025년 4월 30일

임 실 등 지 유 치 원 장

5월 식단표

			1. Thu	2. Fri									
<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>	<div>내가 먹은 음식이 나를 만든다</div> <div></div>	<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div>	<div>근로자의 날</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 오리농부 쌀케이크(1.2.5.6) 소고기미역국(5.6.13.16) 오이파프리카유자무침 (1.2.5.6) 간장오리불고기&쌈채소(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.61/23.49/149.75/3.17</div>									
5. Mon	6. Tue	7. Wed 수다날	8. Thu	9. Fri									
<div>어린이날</div>	<div>대체휴일</div>	<div>돌잔치먹밥(5) 유부어묵국(1.5.6.9.17) 아보카도 샐러드&(임실)플레 인요거트(2.4.14.19) 머위대들깨나물 수제순살치킨(5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.27/24.87/120.03/3.46</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 건설우아육국(5.6.9) 한우사태수육&부추팽이찜 (16) 오징어꼬시래기무침 (5.6.13.17) 임실치즈고구마그라탕 (2.5.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.26/41.78/364.71/5.66</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 바지락순두부찌개(5.18) 등갈비떡찜(5.6.10.13.18) 시금치숙주무침 토마토달걀볶음(1.5.12) 배추김치(9) 임실스모크치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.74/27.07/189.67/3.54</div>									
12. Mon	13. Tue	14. Wed 수다날	15. Thu	16. Fri									
<div>친환경 영양잡곡밥(5) 참치애호박두부국 (5.6.16.18) 참나물사과생채(13) 목살된장오븐구이&상추쌈 (5.6.10) 백김치(9) (임실)크림치즈 와플(블루 베리)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.37/25.62/135.51/2.32</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 고사리닭개장(15) 들기름 채소찜(1.5.6.13) 견과류멸치볶음 (2.4.14.19) 어떡햄어떡햄 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 임실스모크치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.46/31.43/232.28/2.27</div>	<div>소고기우영볶음밥 (5.6.13.16.18) 새우튀김 졸우동 (1.2.5.6.7.9.18) (임실)치즈방울카페레 (2.5.6.12) 단무지진미채무침(5.6.17) 배추김치(9) (임실)복분자요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.68/34.17/177.36/2.86</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 낙지담팍탕(13.15) 한우애호박두부조림(5.16) 미역줄기당근볶음(5) 달고기스테이크(2) 배추김치(9) 딸기 참쌀떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.01/28.75/171.35/2.85</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 설렁탕&소면사리(1.5.6.16) 계란장조림(1.5.6.13.18) 유부청경채볶음(5) 버섯탕수(5.6.11) 총각김치(9) 임실플레인포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.51/34.24/229.71/4.73</div>									
19. Mon	20. Tue	21. Wed 수다날	22. Thu	23. Fri									
<div>친환경 영양잡곡밥(5) 소고기 시금치된장국 (5.6.16) 사과양배추코슬로 (1.2.5.6) 브로콜리 무항생제소시지 볶음(2.5.6.10.15.16) 순살닭갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.19/25.69/150.29/2.49</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 전복미역국(18) 돈사태무조림(10) 취나물무침 지삼선(5.6.13.18) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 405.73/23.44/281.27/5.00</div>	<div>장조림버터 비빔밥(1.2.16) 오징어콩나물국(5.17) 임실치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 수제채소튀김(5.6) 배추김치(9) 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.92/28.15/188.12/2.89</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 한우장터국(5.16) 모듬담섬(1.5.6.10.16) 가지나물(5.6) 카레가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 백김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.94/23.27/113.55/3.70</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 시래기장어탕 비름나물 당근크림분모자볶이 (2.5.6.10.15.16) 너비아니(5.6.10.15.16.18) 간장깻잎김치 임실스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.97/30.91/251.93/3.86</div>									
26. Mon	27. Tue	28. Wed 수다날	29. Thu	30. Fri									
<div>친환경 영양잡곡밥(5) 소고기감자국(5.6.13.16) 시래기된장찌개(5.6) 쫄갓두부부침(5) 연어파피요트(12) 배추김치(9) 임실스모크치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.98/22.41/183.17/3.14</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 순두부계란찜(1.5) 들깨버섯볶음 주꾸미 소불고기(16) 총각김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.07/31.26/162.56/4.31</div>	<div>목살필라프(5.6.10.13.18) 봉골레파스타(1.5.6.12.18) 수제피클(13) 배추김치(9) (임실)복분자요거트(2) 포도야파자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.76/24.71/133.08/1.96</div>	<div>친환경 영양잡곡밥(5) 부추호박다슬기국 밤메알조림(1) 닭살개소스무침(1.5.15) 베이컨감자채볶음(5.10) 총각김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.98/28.58/120.87/2.47</div>	<div>소고기 가지밥&찜케일(16) 두부참치 강된장(5.6.16.18) 오징어어묵무침(1.5.6.17) 잡채(10) 배추김치(9) 수리취양금떡(국산) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.23/24.78/177.48/2.82</div>									
<div>음식재료 원산지</div>													
<div>학교급식 식재료 원산지 표시</div>	<div>쌀/ 밥,죽,누룽지</div>	<div>두부,콩/ 나물,수,콩</div>	<div>소고기/ 가공품</div>	<div>돼지고기/ 가공품</div>	<div>닭고기/ 가공품</div>	<div>오리고기/ 가공품</div>	<div>김치/ 배추,고춧가루</div>	<div>갈치,넙치 가공품</div>	<div>명태/ 가공품</div>	<div>낙지/ 주꾸미 가공품</div>	<div>대구/아귀 가공품</div>	<div>꽃게/고등어/ 오징어/참조개 가공품</div>	<div>다랑어/ 가공품</div>
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산