



### 6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 **음식물쓰레기!** 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트!

#### 음식물 쓰레기가 아닌 것

<b>채소류</b>	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
<b>과일류</b>	- 호두, 밤, 팥콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
<b>곡류</b>	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
<b>육류</b>	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
<b>어패류</b>	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
<b>기타</b>	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 젓고추장, 된장, 젓갈류	

### 6월의 제철음식

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보을까요?

 <b>참외</b>	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
 <b>감자</b>	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 푹! 떨어지고, 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.
 <b>농어</b>	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 깔따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

자료 출처: 네이버 지식백과

2024년 5월 30일

임 실 동 지 유 치 원 장

## 6월 식단표

3 <b>Mon</b>	4 <b>Tue</b>	5 <b>Wed</b>	6 <b>Thu</b>	7 <b>Fri</b>
서리태콩밥(5) 시금치된장국(5.6.13) 가지나물(5.6) 버섯소불고기(5.6.13.16.18) 명태계란전(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.4/48.8/347.9/7.2	아르기닌쌀밥 돼지고기해물볶음우동(5.6.7.9.10.13.17.18) 삼색감자옹심이국(17) 상추된장소스무침(5.6.13) 포테이토연어커틀렛(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/29.5/213.3/3.2	영양가득전복죽(18) 참외오이무침(5.6.13) 죽순들깨볶음(5) 배추김치(9) <b>임실</b> 치즈햄샌드위치(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.6/17.3/141.3/2.3	<b>알레르기 표시</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	<b>재량휴업일</b>
10 <b>Mon</b>	11 <b>Tue</b>	12 <b>Wed</b>	13 <b>Thu</b>	14 <b>Fri</b>
친환경 흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 브로콜리흑임자무침(1.2.5) 채소스크램블에그(1.5) 수제떡갈비(2.5.6.10.16) 백김치(9) 초코수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/42.7/193.7/4.8	친환경 기장밥 갈비탕&당면사리(1.13.16) 열무된장무침(5.6.13) 감자별(5.6.12) 도미살데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.0/26.3/68.6/3.2	채소듬뿍카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 근대된장국(5.6) 오징어다시마초회(5.6.13.17) 땅콩두부강정(4.5) <b>임실</b> 쌀로만든치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.4/27.0/204.9/2.5	아르기닌쌀밥 순두부버섯들깨탕(5) 양배추샐러드&케요네즈(1.5.12) 새우살애호박볶음(5.9.13) 수제순살치킨(5.6.15) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.1/28.6/128.5/2.8	친환경 수수밥 오색어묵국(1.5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 훈제오리구이&파프리카(1.2.5.6) 배추김치(9) <b>임실</b> 요거트&열대과일(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.2/25.2/167.5/3.0
17 <b>Mon</b>	18 <b>Tue</b>	19 <b>Wed</b>	20 <b>Thu</b>	21 <b>Fri</b>
친환경 귀리밥 청국장찌개(5.6.9.13) 청경채나물 오리불고기&쌈무(5.6.13.18) 오프노미야끼(1.5.6.7.13.17.18) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/26.0/142.3/3.9	친환경 흑미밥 새우살미역국(5.6.9.13) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18) 감자채볶음(5) 순살달고기까스(1.5.6.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/41.4/283.0/5.4	친환경 수수밥 들기름메밀면무침(3.6) 맑은콩나물국(5) 목살수육&상추쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) <b>임실</b> 크림치즈와플(1.2.5.6.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/27.3/218.6/3.9	친환경 귀리밥 소고기감자국(5.6.13.16) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 근대된장나물(5.6) 순살연어구이&어니언크림S(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 444.2/25.8/133.4/3.3	친환경 보리밥 부추채첩국(18) 닭봉조림(5.6.13.15.18) 검은깨두부샐러드(1.5.12) <b>임실</b> 치즈미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/28.7/237.9/4.8
24 <b>Mon</b>	25 <b>Tue</b>	26 <b>Wed</b>	27 <b>Thu</b>	28 <b>Fri</b>
친환경 찰현미밥 단호박죽(13) 안매운추어탕(5.6) 순살아구찜(5.6) 어떡햄어떡햄(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.0/31.9/511.9/7.4	친환경 흑미밥 아욱된장국(5.6.13) 맛살순주나물 간장재육볶음&양배추쌈(5.6.10.13.18) <b>임실</b> 치즈계란말이(1.2.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.5/28.4/292.6/3.5	채소계란볶음밥(1.5) 맑은순두부국(5.6.13) 찐순대(2.5.6.10.13.16) 그린샐러드*유자D(1.2.5.6.13) <b>임실</b> 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/22.4/222.1/4.3	친환경 귀리밥 삼색물만둣국(1.5.6.10.16.18) 표고곤약조림(5.6.13.18) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 수제치킨커틀렛&콘마요소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.0/30.0/174.6/4.0	아르기닌쌀밥 우렁된장찌개(5.6) 순두부(5) 볶음김치(9.13) 삼겹오분구이&상추쌈(10) 건강배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.6/27.8/276.9/3.7

### ▶ 급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	갈치, 넙치/ 가공품	명태/ 가공품	낙지/ 조꾸미/ 가공품	대구/아귀/ 가공품	홍게/고등어/ 오징어/참조기/ 가공품	다량어/ 가공품
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산