



6월의 절기와 제철 식재료



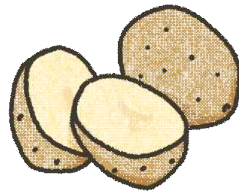
여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 『한국민속대백과사전』, 국립민속박물관



우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

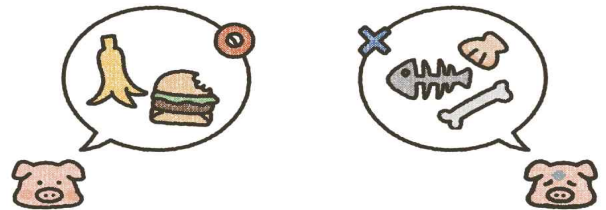
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 『달력으로 배우는 지구환경 수업』, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 **내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요**하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 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.

2025년 5월 30일

임 실 등 지 유 치 원 장

6월 식단표

2 Mon	3 Tue	4 Wed 수다날	5 Thu	6 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 표고계란국(1) 참외 열무고추장무침(5.6.13) 삼치테리야끼구이(5.6.13) 훈제오리채소볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.73/28.93/152.19/2.03	21대 대통령선거일	계란말이김밥 (1.2.5.6.10.15.16) 해물칼국수(6.17) 부추갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 목이버섯들깨무침 배추김치(9) 임실 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.48/23.38/107.79/2.89	친환경 영양잡곡밥(5) 아귀지리탕(5) 시금치땅콩무침(4) 어묵파프리카볶음(1.5.6) 차돌숙주볶음(16) 갯김치(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.07/32.26/86.56/4.47	현충일
9 Mon	10 Tue	11 Wed 수다날	12 Thu	13 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 부추채첩국(18) 수제미토불조림 (2.5.6.10.12.13.16) 낙지콩나물볶음(5.6) 열갈이들깨무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.54/34.73/223.10/5.85	친환경 영양잡곡밥(5) 순두부들깨탕(5) 문어다시마초회(5.6.13) 새우살애호박볶음(5.9.13) 순대담갈비 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 임실 단호박포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.97/31.52/205.98/3.25	유부초밥(5) 메밀소바(3.5.6.7.12.18) 사과양배추코울슬로 (1.2.5.6) 임실 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) (임실)북분자요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.54/26.34/255.17/2.69	친환경 영양잡곡밥 콩나물무채국 닭수육&부추찜 오징어오이초무침 배추김치 3색 과일&(임실)스트링치즈 * 에너지/단백질/칼슘/철 421.72/31.70/128.67/2.02	친환경 영양잡곡밥 흑임자죽 새우살미역국 두부 파김치조림 불고기참나물샐러드 임실 치즈고구마버터구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.59/28.70/458.27/4.34
16 Mon	17 Tue	18 Wed 수다날	19 Thu	20 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 소고기감자국(5.6.13.16) 상추된장소스무침(5.6.13) 오징어새송이볶음 (5.6.13.17.18) 순살달고기까스(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.65/36.38/188.67/3.29	친환경 영양잡곡밥 돈육김치찌개 소고기메추리알장조림 느타리애호박볶음 브콜스크램블에그 백김치 임실 플레인포션치즈 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.76/31.69/241.05/4.65	소고기나물비빔밥&계란후라이 우렁된장찌개 한국식 샐러드*오리엔탈D 배추김치 (임실)치즈핫도그 임실 딸기요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.84/32.83/426.31/4.61	친환경 영양잡곡밥 오징어애호박국 임실 치즈시금치프리타타 된장오리불고기&양배추쌈 총각김치 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.83/23.56/115.64/2.49	돼지고기시금치카레라이스&난 팽이장국 고구마무스샐러드 탄두리순살치킨 배추김치 임실 스모크치즈 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.29/25.30/200.53/2.66
23 Mon	24 Tue	25 Wed 수다날	26 Thu	27 Fri
친환경 영양잡곡밥 안매운추어탕 근대된장나물 버섯소불고기 코다리장정 배추김치 파나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.63/58.54/611.87/8.80	친환경 영양잡곡밥 들깨아욱국 토마토갈비스튜 순두부계란찜 미역줄기새우볶음 열무김치 (임실)아몬드포션치즈 *에너지/단백질/칼슘/철 538.60/27.13/263.92/2.62	참치마요주먹밥 초계 미역국수 흑임자 샐러드 열무김치 (임실)치즈케사디아 생블루베리(임실)요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.16/38.80/192.84/2.59	친환경 영양잡곡밥 소고기무국 갯잎콩나물무침 안매운마파두부 순살임연수카레구이 배추김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 471.14/23.82/92.76/6.02	불고기낙지죽 청경채된장나물 건과류멸치볶음 배추김치 ABC주스 우리밀식빵&베이컨쪽파크림치즈(임실) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.01/28.78/187.21/3.69
30 Mon				
친환경 영양잡곡밥 닭곰탕 해물돼지갈비찜 백년초목오이무침 (임실치즈)참치계란말이 백김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.38/43.07/220.51/5.50		내가 먹는 음식이 나를 만든다 	건강한 재료만 담았습니다. 	알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야왕산염 ⑭호두⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩국수, 콩 잎차	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	감치/ 배추, 고춧가루	갈치, 넙치 가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미 가공품	대구/아귀 가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조기 가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산