

배려와 소통으로 함께 성장하는 학교

인봉가정통신

교무실: 240-1908
 식생활관: 240-1980
<http://www.inbong.es.kr>
 가정통신문탑재

제 2022-1-44호

< 5월 영양소식지 및 월간식단 >

5월의 제철 식재료



점을 따라 선을 이으면 등장할

5월의 제철 음식 재료는 주꾸미입니다.

주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ① 새벽같이 일어나 ② 지은 뜨거운 밥으로 ③ 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

④ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어

⑤ 가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑥ 도시락을 먹은 우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요.

바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 ‘바다’ 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.



이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰둥가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

나만의 바다 만들기

- ① 원하는 색으로 도안을 색칠합니다.
- ② 배경의 실선을 따라 자릅니다.
(바다 물결선은 자르는 것이 아니에요!)
- ③ 안쪽으로 붙여주세요. 면에 풀칠해서 배경이 세워지도록 붙여줍니다.
- ④ 조각 그림들을 자릅니다.
- ⑤ 바닥의 원하는 곳에 조각 그림들을 붙이면 완성!





5월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬야생산약 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

<http://www.inbong.es.kr>-급식소식-게시판 탑제

* 쌀:군산시 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

5/2 Mon 오리데이	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/6 Fri	
친환경귀리밥 낙지연포탕(5.6.13.16.) 오리훈제/배리무쌈(1.5.13.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.) 얼갈이된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 블루베리과일샐러드(2.4.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/24.4/128.7/3.6	친환경홍콩쌀밥 참봉순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 고구마양념갈비찜(2.5.6.10.13.) 오이사과무침(5.6.13.) 채썬애호박전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 스위트열대과일주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/26.1/120.5/3.1	김가루한우주먹밥(13.16.) 달걀실파국(1.13.) 뽕이소시지로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 꼬마김말이튀김(1.5.6.) 하트단무지 배추김치/갯김치(9.13.) 수제마카롱와플(포켓몬)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/15.5/191.6/6.1	 재량휴업일	
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri 스승의날
친환경7색보리밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 춘천식당갈비(5.6.13.15.) 부추파프리카잡채(1.5.6.8.10.13.) 삼색목아재무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 아이소망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.4/23.4/146.5/3.1	친환경연잎쌀밥 얼큰아귀탕(5.13.18.) 연양식바삭불고기/레몬소스(1.2.5.6.10.16.) 두부양념구이(5.6.13.) 감오징어아재무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/23.9/145.9/3.2	참치김치덕밥(2.5.6.9.13.16.18.) 전주식콩나물국(5.13.17.) 참쌀귀바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 채식하트군만두(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 모듬야채피클(13.) 오구르트(뽕로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/18.3/250.5/5	친환경서리태파쇄밥(5.) 배추된장국(5.6.13.) 제육볶음/쌈채소(자율)(5.6.10.13.) 브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 굴토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/29.1/232.8/3.5	친환경흑향미밥(소) 바질크림스프(크루통)(1.2.5.6.13.) 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오븐순살대구까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 리코타치즈샐러드/드레싱(2.5.6.12.13.) 크림치즈말기머핀(스승의날)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/15.2/78.1/1.9
5/16 Mon 생일밥상	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
친환경현미밥 소고기미역국(13.16.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 김가루실파무침(5.6.13.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) 호랑호랑롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/28.5/180.9/3.7	친환경흑향미밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18.) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.9.10.13.) 비빔냉면(1.5.6.) 배추김치/백김치(9.13.) 달콤청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/31/152/3.6	비빔밥&약고추장(5.6.10.13.) 들깨도토리수제비(5.6.9.13.) 오복채무침 동지닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 블루베리요거트수(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/27.9/201.4/3.7	친환경차수수밥 부대찌개(사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 시금치무침(5.6.) 통살새우까스/소스(1.2.5.6.9.12.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/27.3/181.1/3.3	친환경아미노밥 한우육개장(1.5.6.13.16.) 목살김치볶음(2.5.6.9.10.13.) 사과치즈커리무침/유자소스(5.6.13.) 감자채 파프리카볶음(2.6.) 배추김치(9.13.) 수제알뜰떡볶고르곤줄라(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/28.1/264.1/3.2
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
친환경귀리밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 두부조림(5.13.) 단호박양념갈비찜(2.5.6.10.13.) 소라살채소무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 망고파파아샐러드(2.4.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/31.5/258.3/4.6	친환경복차타케닌쌀밥 맑은어묵국(1.5.6.13.) 순물오리불고기(5.6.13.) 산채달걀말이(1.2.5.6.) 열무된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 수제딸기요거트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/27/152.8/5.7	허브치킨필라프(1.5.6.9.10.12.13.15.) 김치콩나물국(5.9.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.9.13.) 피자합작스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드/키워드레싱(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/23/214.7/3.5	친환경물무밥 연두부호박국(1.5.9.13.) 자장불고기/쌈채소(자율)(5.6.10.13.) 대파해물전(1.5.6.8.9.17.18.) 견과류볶음(5.13.) 배추김치/갯김치(9.13.) 사과와터레리 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/25.6/201.2/3.8	친환경잡곡밥(초)(5.) 달콤탕(5.13.15.) 비엔나푸실리아재볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 삼치칠리소스구이(5.6.12.13.) 깍두기&배추김치(9.13.) 미니핑크도넛(단키)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/28.8/100.7/2.1
5/30 Mon	5/31 Tue 바다의날	◇ 학부모임에서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 밑줄 친 파란색 표시 메뉴는 학생들과 교직원의 급식소리함을 통한 추천메뉴를 반영한 메뉴입니다.		
친환경7색보리밥(5.) 오징어우국(9.13.17.) 파채돈육보쌈(5.6.9.10.13.) 오이상추무침(5.6.13.) 시금치프리타타(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/28.2/117.6/3.1	유기농감자나물밥&양념장(5.6.13.) 유부우동국(1.5.6.9.13.) 코다리두부양념강정(1.5.6.12.13.) 배추김치/열무김치(9.) 달면 달콤삼구주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.2/20.3/163.2/2.7			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지] 나만의 바다 만들기

