



배려와 소통으로 함께 성장하는 학교

인봉 가정 통신

교무실 ☎ 240-1908

식생활관 ☎ 240-1980

http://www.inbong.es.kr

가정통신문답재

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



입하 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단옷날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 쭈꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 쭈꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



쭈꾸미 - 영양 만점 해산물

쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



저자 별다름. 달다름

그림 서영

"아이들이 좋아하는 채소 1위 브로콜리! 사랑받는 채소가 되기 위한 계획을 세워요. 과연 브로콜리지만 사랑받을 수 있을까요?"

아이의 성장과 발달에 중요한 영양소가 풍부한 브로콜리. 사랑받고픈 마음에 애쓰는 브로콜리를 절로 응원하게 되는 책입니다. 영양식생활 교육으로도, 인성 교육으로도 추천하는 사랑스러운 동화책!

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩, 두부 :국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 1등급 이상
* 달걀 : 국내산 1등급 무항생제 * 쇠고기:국내산 한우(암소) 2등급 이상 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기 :국내산 * 갈치 :국내산, 외국산(세네갈) * 다랑어: 원양산(태평양) * 아귀:외국산(러시아)
* 쭈꾸미, 낙지 :외국산(베트남산) * 명태:러시아산 * 꽃게: 국산 * 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세: 국산
* 수산물 가공품 : 국내산(수입산 사용시 별도 표기) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다



※ 학부모님께서서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서서는 **식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인** 부탁드립니다.

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

| 5.2 금 |
|--|
| 카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18) 달걀살파국(1) 실곤약골뱅이채소무침 (5.6.13) ★수제순살닭꼬치(간장) (5.6.15) 깍두기(9) ★구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.0/32.0/181.1/9.8 |

| 매월 소 운영하는 금악소리함을 통해 학생들의 희망 메뉴를 반영하며 학교 급식의 목적과 운영에 하필이 가지 않는 범위에서 채택됩니다. | | | | |
|---|---|--|--|--|
| ★표의 메뉴들이 학생들의 의견을 반영한 메뉴입니다. | | | | |
| 5.7 수 | 5.8 목 | 5.9 금 | | |
| 친환경잡쌀밥 소고기미역국(16) 눈꽃치즈달걀비 (2.5.6.13.15) 숙주나물무침 배추김치(9) 바람떡&꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/31.9/167.9/2.6 | 친환경귀리밥 돼지고기순두부찌개 (1.5.9.10.13) 베이컨시저샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.16) 두툼떡갈비&어린잎파채 무침(5.6.10) 배추김치(9) ★오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/21.7/153.9/2.7 | 친환경발아현미밥 연두부새우국(5.9.13) ★고등어묵은지찜 (5.6.7.9.13) 새송이어묵볶음(5.6.13) 토나물두부무침(5.6) 배추김치(9) ★우리밀초코칩쿠키 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/24.9/204.9/3.2 | | |
| 5.12 월 | 5.13 화 | 5.14 수 | 5.15 목 | 5.16 금 |
| 친환경차수수밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10.13) 간장비빔쫄면(5.6.13.16) 오리엔탈참나물무침 (5.6.13) 순살닭오븐양념구이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/41.2/147.9/3.1 | 친환경흑미밥 닭곰탕(5.6.13.15) 토마토구슬치즈샐러드(발사믹)(1.2.5.6.12) 오리훈제/무쌈샐러드(자율)(1.5.6.13) 돈육두부구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코마들렌(아몬드) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.3/34.9/120.6/2.1 | 전복새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.18) 쫄깃유부장국(5.6.9) ★우리쌀떡볶이 (5.6.12.13) 오징어튀바로우&샐러드 (5.6.17) 배추김치(9) ★골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/21.3/199.1/4.1 | 친환경7색보리밥 ★바지락삼색수제비 (5.6.10.15.16.18) ★하트햄달걀찜(1.5.10) 한방돼지갈비(5.6.10.13) 배추김치(9) 감사장케익(스승의날) (1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/38.7/140.0/6.1 | 칼슘잡쌀밥 전주식콩나물국(5.17) 수제등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.16.18) 오이고추된장무침(5.6) 깍두기(9) 골드키위과일샐러드(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.1/24.6/126.1/1.8 |
| 5.19 월 | 5.20 화 | 5.21 수 | 5.22 목 | 5.23 금 |
| 친환경찰옥수수밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 자장닭갈비 (2.5.6.9.10.13.15.16) 얼갈이된장무침(5.6) 배추김치(9) ★달콤청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/31.4/178.4/2.7 | 친환경녹차카테킨밥 한우사골떡만두국 (1.2.5.6.10.16.18) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오리돈불고기&파채무침 (2.5.6.10.16) 배추김치(9) ★쿠키앤크림아이스쥬 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.0/31.5/53.6/3.8 | 오리훈제볶음밥(5.6.18) ★순한마라탕 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 한돈만두&채소무침 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 버터간장진미채볶음(땅콩)(1.2.4.5.6.13.17) 깍두기(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/21.7/145.0/2.9 | 친환경찰기장밥 팽이버섯된장국(5.6) 두부텐더샐러드 (5.6.12.13) 대패삼겹살콩나물볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) ★꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.8/27.7/138.0/2.6 | 친환경울무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오이탕탕이(13) 버섯카레우동 (2.5.6.7.9.12.15) 삼치데리아까구이 (5.6.12.13.18) 배추김치(9) 달콤체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/23.6/103.2/1.8 |
| 5.26 월 | 5.27 화 | 5.28 수 | 5.29 목 | 5.30 금 |
| 친환경영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 마파두부 (5.6.10.12.13.15.16) 쪽파김가루무침(5.6.18) ★모듬캠핑구이/쌈채소 (자율)(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기&배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 594.3/29.0/166.7/3.3 | 친환경찰보리밥 배추된장국(5.6) 팽이버섯간장초무침 (1.5.6.8.13) ★로제치즈송심이떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 블랙페퍼함박스테이크/소스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 참외과일샐러드(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.4/18.7/172.2/2.7 | 치즈목살김치덮밥 (2.5.6.9.10.12.13.16) 소고기양송이스프 (2.5.6.13.16) 소라살미역국수초무침 (5.6.13) 통새우볼샐러드/드레싱 (1.5.6.9.13) 깍두기&백김치(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/26.0/229.6/2.8 | 친환경아미노쌀밥 한우설렁탕(16) ★수제두부새우강정 (5.6.9.12.13) 목살한입스테이크&채소 구이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.9/35.3/100.3/3.1 | 친환경찰현미밥 황태채두부국(1.5.6.9) 솔밭울오징어볶음 (5.6.13.17) 상하이씨푸드우동 (5.6.8.9.13.16.17.18) 배추김치(9) ★수제바다요거트(바다의날)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/37.4/227.2/2.4 |

※ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.