



배려와 소통으로 함께 성장하는 학교

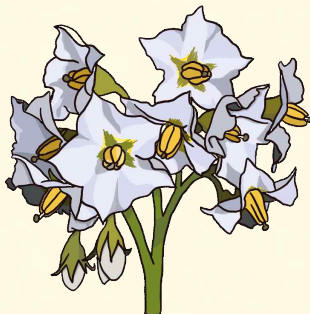
인봉가정통신

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

제 2022-1-59호

< 6월 영양소식지 및 월간식단 >

6월의 제철 식재료



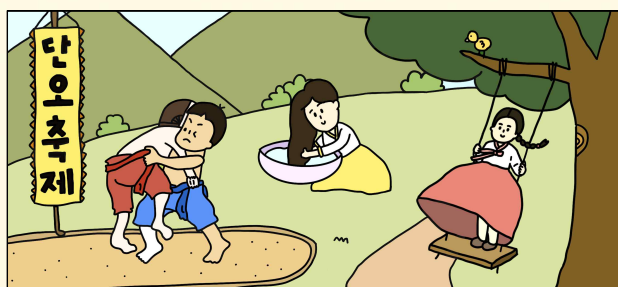
나는
누구의
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼습니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쑥으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨갛게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

전쟁 이후 음식

숭고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었습니다.



고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었습니다. 이 시기에 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했습니다.



부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요. 이것이 바로 우리가 급식에서 즐겨 먹는 부대찌개!

공룡은 무슨 맛일까?

6월 1일은 세계 공룡의 날!

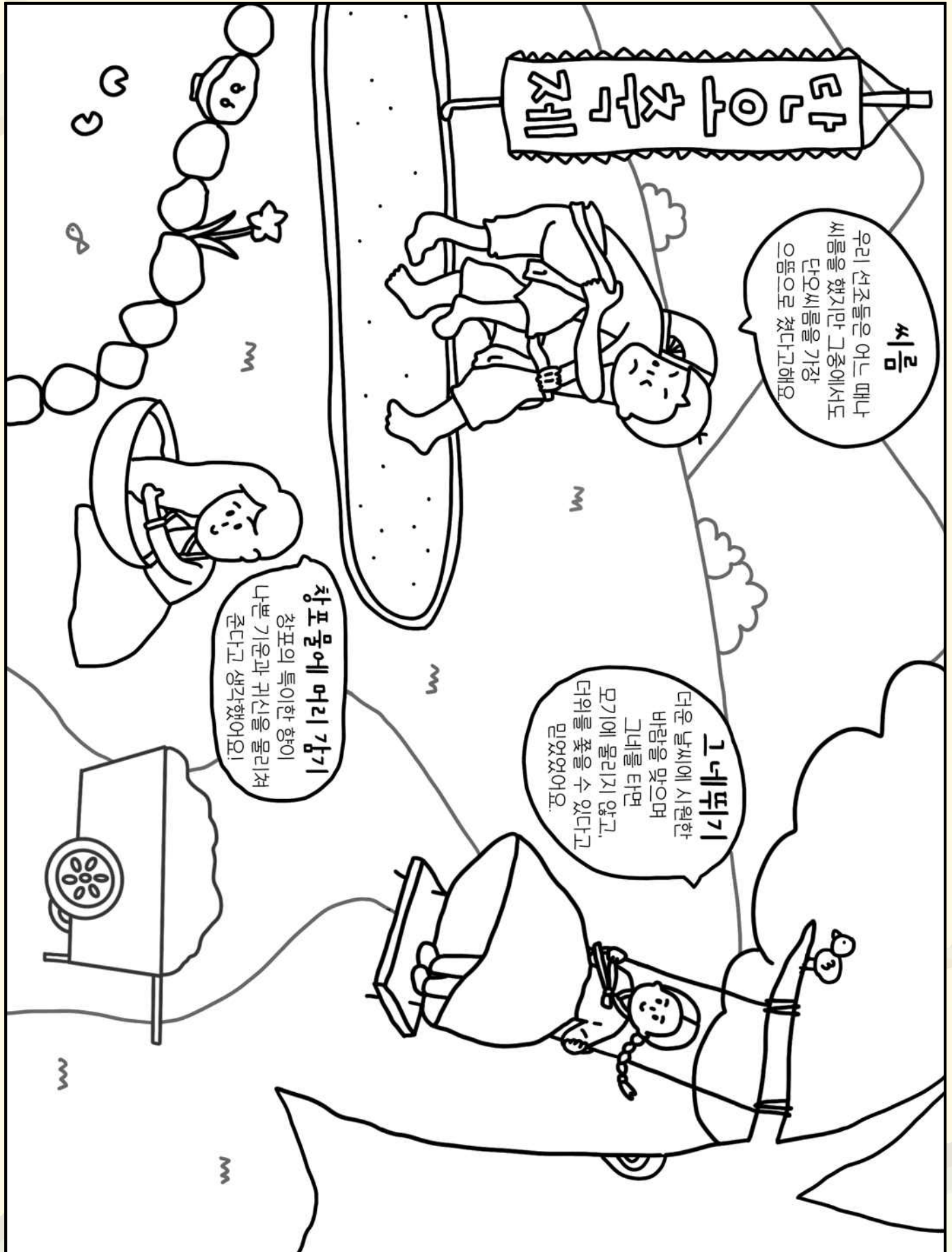
공룡은 2억 년이 넘는 긴 세월동안 지구의 최상위 포식자였지만, 지구에 소행성이 충돌하면서 멸종되었어요. 하지만 모든 공룡이 멸종한 것은 아니랍니다. 여러분이 알고 있는 닭과 같은 조류는 멸종에서 살아남은 공룡의 자손이에요. 그래서 "공룡에서는 치킨 맛이 날거야!" 하고 추측하기도 해요.

하지만 공룡의 종류와 부위에 따라 맛이 조금 다를 거예요. 티라노사우루스처럼 거대한 공룡은 붉은 살코기! 그에 반해 벨로시랩터처럼 작은 공룡들은 닭과 유전적으로 비슷하고 근육의 사용 방법도 비슷해서 하얀 살코기를 가진 닭고기의 맛이 났을 것이라고 이야기해요.

[영양교육 활동지] 단오 숨은그림찾기 컬러링

선조들이 단오날 선물하던 물건과 즐겨 먹었던 음식을 찾아보고 단오축제를 색칠해 보세요.

(비녀, 부채, 수리취떡, 앵두화채)



6월 학교급식 식단 안내

알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

<http://www.inbong.es.kr>-급식소식-게시판 탑재

* 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

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나,
기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들
은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을
적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식
을 급식하려고 노력합니다!

◇ 밑줄 친 파란색 표시 메뉴는 학생들과 교직원의 급식소리함을 통한
추천메뉴를 반영한 메뉴입니다.

6/6 Mon	6/7 Tue 생일밥상	6/8 Wed 수다날	6/9 Thu	6/10 Fri
현충일	친환경흑향미밥 소고기미역국(13.16.) 오리훈제무쌈말이(1.5.13.) 브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13.) 삼겹오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 달콤수박물케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/24.3/166.2/3.7	채식단호박카레라이스(2.5.6.13.) 베트남쌀국수(소)(1.5.6.9.13.16.) 수제반반치킨(후라이드 뿌림클) (2.4.5.6.12.13.15.) 쫄면치즈볼(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 달콤블랙포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/26.6/113.7/2.9	친환경녹차카테킨쌀밥 맑은대구탕(5.9.13.) 도토리묵아채무침(5.6.) 돈육버섯불고기(5.6.8.10.13.) 어묵찜꼬치/양념소스(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 설빙망고치즈샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/30.1/154.5/4.2	친환경차수수밥 순두부찌개(5.9.13.) 미트볼단호박조림(1.2.5.6.10.12.13.) 폴면메추리알무침(1.5.6.13.) 배추김치/갯김치(9.13.) 웃당말기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/21.9/211/3.2
6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed 수다날	6/16 Thu	6/17 Fri
친환경현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오미사과무침(5.6.13.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수제아메리칸와플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/28.5/316.4/4	친환경서리태파쇄밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 동파육&청경채볶음(5.6.9.10.12.13.18.) 도라지진미재무침(5.6.13.17.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) 달콤샤인방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/29.9/234.5/3.5	김가루아채주먹밥(5.13.16.) 맑은유부장국(1.5.6.9.13.) 부대우리쌀떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 모듬튀김세트(김말이, 오징어)(1.5.6.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 모듬야채피클(13.) 제주감글소르베(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/18.3/173.3/4.9	친환경잡곡밥(초)(5.) 김치콩나물국(5.9.13.) 노꽃치즈단감비빔(2.5.6.13.15.) 견과류볶음(5.13.) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/25.2/236.6/4.9	친환경찰기장밥 한우갈비탕(13.16.) 아귀양념강정(1.5.6.12.13.) 꽃떡갈비스테이크/소스(5.6.10.16.18.) 깍두기&배추김치(9.13.) 알록달록바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/21.9/51.8/3.7
6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed 수다날	6/23 Thu	6/24 Fri 채식의날
친환경귀리밥 근대된장국(5.6.13.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 숙주미나리무침 달콤오븐양념구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 블루베리과일샐러드(2.4.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576/27.2/117.4/3.2	친환경홍콩쌀밥 한우육개장(5.6.13.16.) 속갓두부무침(5.) 부추파프리카장채(1.5.6.8.10.13.) 쭈삼불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 쿠키애플크림소(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/22.2/155.8/3	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추된장국(5.6.13.) 오리훈제샐러드/드레싱(1.5.12.13.) 체다치즈타코야끼(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치/갯김치(9.13.) 유산균도원터처리 * 에너지/단백질/칼슘/철 632/25.1/176.6/3.9	친환경우무밥 복어채미역국(5.6.13.) 허브삼겹살구이(5.6.10.) 매실장아찌무침 하트연근어묵전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 541/21.4/120.6/2.5	열무보리비빔밥/고추장(5.6.9.13.) 해물칼국수(소)(1.5.6.13.18.) 가자미까스/소스(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.7/15.7/130.7/4.3
6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed 수다날	6/30 Thu	
친환경잡곡밥(초)(5.) 소고기버섯국(13.16.) 두부조림(5.13.) 열무된장무침(5.6.) 삼치유자청구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/22.9/188.2/3.1	친환경7색보리밥(5.) 전주식콩나물국(5.13.17.) 오이산초무침(5.6.13.) 수분오리불고기(5.6.13.18.) 삼색햄달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.7/24.1/124.9/3.4	친환경현미밥 해물짬뽕국(5.9.10.13.17.18.) 중화자장면(소)(1.2.5.6.10.) 고들단무지무침(자율) 수제맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 라비올리피자만두(1.2.5.6.10.12.13.) 달콤샤인머스켓주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/27.9/270.7/2.8	친환경흑향미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 단호박양념갈비찜(2.5.6.10.13.) 저칼로리곤약채소무침(5.6.13.) 간자채파프리카볶음(2.6.10.) 배추김치(9.13.) 달콤수박화채(2.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.1/25.5/160.1/3.3	

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

