



5월 영양소식

제2024 - 80 호
발행처: 이리동산초등학교
영양상담실 ☎ 857-2237

5월의 제철 식재료



이 점에서 시작

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, 가족과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ①새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥으로 ②김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요. ③길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ④가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤도시락을 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?



5월 학교급식 식단 안내



| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://iridongsan.es.kr/ ->알림마당->식생활관</p> <p>◇ 이리동산초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소) * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산 * 주꾸미/가공품:베트남산 * 명태:러시아산, 명태가공품:미국산 * 다량어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰</p> <p>◇ 축산물이력번호 - 학교홈페이지 급식 게시판에 게시.</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p> | | <p>5/1 Wed</p> <p>개교기념일</p>  | <p>5/2 Thu 생일축하의 날</p> <p>친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 청경채나물 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 722.9/30.6/82.8/3.4</p> | <p>5/3 Fri</p> <p>햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 어묵우동(소)(1.5.6.13) 친환경콩나물무침(5) 닭봉&웨이감자구이(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 구슬아이스크림(초코바나나)(1.2.5)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 707.8/33.1/201.2/2.2</p> |
| <p>5/6 Mon</p>  | <p>5/7 Tue</p> <p>친환경찰흑미밥 맑은콩나물국(5) 목살찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 가지나물무침 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 459.4/21.5/102.1/2.3</p> | <p>5/8 Wed 수다날</p> <p>바몬드카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 팽이버섯된장국(5.6) 쫄면야채무침(5.6) 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 675.6/28.5/275.3/2.7</p> | <p>5/9 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 감자수제비국(5.6) 양배추찜/쌈장(5.6) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 달콤멜론</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 619.0/29.2/125.5/1.8</p> | <p>5/10 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 해물짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 돈육매추리알장조림(1.10) 고들단무지무침 참쌀귀바로우탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 백김치(9) 청포도사과주스(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 559.5/24.0/152.3/6.1</p> |
| <p>5/13 Mon</p> <p>친환경찰기장밥 소고기무국(5.6.16) 닭가슴살케찹/소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 631.2/28.8/75.7/2.0</p> | <p>5/14 Tue</p> <p>친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 대패삼겹살구이/상추쌈(5.6.10.13) 미역오이초무침(13) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 카네이션마카롱(1.2.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 748.2/28.4/157.3/3.1</p> | <p>5/15 Wed</p>  <p>스승의 은혜 감사합니다!</p> | <p>5/16 Thu</p> <p>친환경차조밥 들깨미역국(5.6.9) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 시금치나물 두부전/부추양념장(1.5) 배추김치(9) 우리밀마늘빵(2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 591.8/28.3/161.9/3.6</p> | <p>5/17 Fri</p> <p>친환경울무밥 닭곰탕(15) 참나물무침 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 오징어낙지채소볶음(17) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 541.0/27.9/169.7/2.1</p> |
| <p>5/20 Mon 저탄소그린발상</p> <p>친환경찰흑미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.17.18) 도토리묵야채무침 건파래볶음 하트연어까스/타르타르소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 바나나&방울토마토(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/27.4/200.2/3.7</p> | <p>5/21 Tue</p> <p>친환경쌀밥 아욱된장국(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 미역줄기볶음 계란야채말이(1) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 584.2/28.9/186.3/3.4</p> | <p>5/22 Wed 수다날</p> <p>친환경차수수밥 맑은우부장국(5.6.9.13) 돈육바베큐백구이(2.5.6.10.12.13.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.13.) 배추김치(9) 리코타치즈샐러드/드레싱(2.5.6.12.13) 애플망고주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/27.5/161.2/2.2</p> | <p>5/23 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 한우육개장(1.5.6.13.16) 오리불고기 하트연근어묵전(1.5.6.13) 썩갠두부무침(5) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/25.4/107.9/2.7</p> | <p>5/24 Fri</p> <p>친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15) 마파두부(5.6.10.12.13) 오이부추무침 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/29.4/146.0/2.0</p> |
| <p>5/27 Mon</p> <p>친환경차수수밥 맑은콩나물국(5) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 배추김치(9) 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/23.4/128.2/2.1</p> | <p>5/28 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.) 숙주미나리무침 돈육불고기(10) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/28.4/83.1/1.4</p> | <p>5/29 Wed 수다날</p> <p>비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 복어채무국(1) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 순살치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 고마워감귤주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 681.4/27.8/166.2/2.0</p> | <p>5/30 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 들깨감자국(9) 미트볼고구마조림(1.2.5.6.10.) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 돼지고기사태김치찜(9.10) 총각김치(9) 달콤참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 576.4/27.5/132.6/2.4</p> | <p>5/31 Fri</p> <p>친환경찰홍미쌀밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) 열무된장지짐 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 오리훈제/레몬무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 딸기바나나우유(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 739.8/25.3/230.7/2.9</p> |