



6월 영양소식

장계초등학교
교육통신

6월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
6월2일 생일의 날	6월3일	6월4일 수다날	6월5일	6월6일
강황쌀밥 한우미역국 (5.6.16) 순살닭강정 (4.5.6.12.13.15) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 참나물무침 배추김치(9.13) 보리차 초코케이크(1.2.5.6)	대통령 선거일	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미소장국 (5.6) 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 시리얼샐러드&딸기드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 깍두기(9.13) 보리차 살짝녹여먹은슬러쉬(13)	친환경찰보리밥 북어국(1.5) 매콤갈비찜 (5.6.10.13) 건파래멸치볶음 (5.13) 숙주나물 배추김치(9.13) 보리차 짜먹는요구르트(2)	현충일
6월9일		6월11일/등교100일축하	6월12일	
혼합잡곡밥(5) 수제비국 (5.6.18) 제육불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9.13) 시금치나물 보리차 저당사과곤약젤리(13)	친환경통밀밥(6) 돈등뼈탕 (5.6.9.10.13) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부양념조림(5.6.13) 감오징어,브로컬리,다시마&초장(5.6.13.17) 깍두기(9.13) 보리차 요구르트(2)	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18) 다시마무채국(5.6) 닭꼬치구이 (5.6.13.15) 그린샐러드&키워드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치 (9.13) 보리차 우리쌀축하설기	친환경차수수밥 소고기무국 (5.6.16) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 달걀찜(1.9) 부추나물(5.6) 볶음김치 (5.6.9.13) 보리차 요거타임(2)	찰흑미밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18) 봉추찜닭 (5.6.13.15.16.18) 치커리사과무침 (13) 열무김치 (9.13) 보리차 오렌지
6월16일	6월17일	6월18일 수다날	6월19일	6월20일
찰현미밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.18) 수육/쌈장(1.5.6.10) 상추&깍두기&양배추찜 &오이맛고추 느타리깨소스무침 (1.5.6) 배추김치(9) 보리차 망고아이스바	찰흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 바질향백조기순살구이 (5.6.13) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 무생채(9.13) 배추김치(9.13) 보리차 수박화채(2.11.13)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 소떡갈떡 (5.6.12.13) 토마토유자무침(12.13) 배추김치(9.13) 보리차 패션후르츠워터젤리(13)	혼합잡곡밥(5) 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 닭볶음탕 (5.6.13.15) 어묵조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 열갈이나물(5.6) 배추김치(9.13) 보리차 요거트(2)	친환경통밀밥(6) 짜글이찌개 (5.6.9.10.13.18) 수제탕수육 (5.6.10.11.12.13.18) 새콤달콤오이무침 (5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 보리차 요구르트(2)
6월23일	6월24일	6월25일 수다날	6월26일	6월27일
친환경차수수밥 육개장 (1.5.6.16) 바삭간장불고기&파채소 스(5.6.10.13.16) 청포묵무침 (5.6.16) 배추김치(9.13) 보리차 말바라떼(2.13)	클로렐라밥 배추된장국 (5.6) 훈제오리구이/무쌈/소스 (1.2.5.6) 도라지오이무침 (5.6.13) 열무김치 (9.13) 보리차 골드키위	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 어묵국(1.5.6.13) 모듬떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 그린샐러드&파인애플소스 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치(9.13) 보리차 요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 열무나물(5.6) 깍두기 (9.13) 보리차 수박	친환경현미밥 닭곰탕(5.6.15) 고등어무조림 (5.6.7.13) 돌돌떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 상추부추무침(13) 배추김치(9.13) 보리차 생크림롤케익 (1.2.5.6)
6월30일				
친환경찰보리밥 된장찌개(5.6) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 쫄면야채무침 (5.6.13) 깍두기(9.13) 보리차 포도				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// www.janggye.es.kr](http://www.janggye.es.kr)

->학교생활->식생활->급식 게시판

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

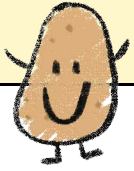
*쌀:밥(국내산) *죽,누룽지:국내산 *콩:국내산, 두부-콩:국내산, 콩비지,콩국수:국내산 *김치류(무,배추,고춧가루):국내산(찌개,반찬)
*돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 *쇠고기:국내산(한우) *축산물가공품(돼지고기,닭고기,오리고기):국내산, 쇠고기:국내산,호주산 *
꽃게,가라비:국내산 *오징어:국내산, 진미채:페루산 *갈치:국내산 *낙지,꾸구미:베트남산,인도네시아산
*고등어,방어,부세:국내산 *우렁쉥이,전복:국내산 *아귀,갈치,참조기:국내산 *명태(동태,코다리):러시아산 *다랑어/가공품:원양산(태
평양) *수산물 가공품:북어,코다리:러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 파키스탄, 중국 등)

* 알레르기 표시: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아

⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

☞식품알레르기가 있는 학생은 반드시 식단표를 확인할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

6월 영양소식지



● 하지 감자 ●

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찢어서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

● 6월 2일 유기농 데이 ●

□ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

□ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요





학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

● 6월 호국 보훈의 달 ●

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 국국 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

● 6월 5일 세계 환경의 날 ●

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

		
채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	쓰레기 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

2025. 5. 29.

장 계 초 등 학 교 장