



# 5월 영양소식

장계초등학교  
교육통신

## 5월 학교급식 식단 안내

월 Mon	화 Tue	수 Wed	목 Thu	금 Fri
			5월 1일	5월 2일
			개교기념일	재량휴업일
5월 5일	5월 6일	5월 7일 어린이날 축하	5월 8일 생일의 날, 어버이날	5월 9일
어린이날/ 부처님오신날	대체공휴일	불고기덮밥 (5.6.10.13.18) 얼큰콩나물국 (5.6) 페스츄리에그햄샌드위치 (1.2.5.6.10.13) 양상추샐러드&망고드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치 (9.13) 보리차 요구르트 (2)	친환경차수수밥 한우미역국 (5.6.16) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 숙주나물 볶음김치 (5.6.9.13) 보리차 우리밀돌체 화이트크림케익 (1.2.5.6)	친환경현미밥 조랭이꽃떡국 (1.5.6.16) 갈오징어제육불고기 (5.6.10.13.17) 마늘쫀두침 (5.6.13) 연두부&양념장 (5.6) 배추김치 (9.13) 보리차 참외
5월 12일	5월 13일	5월 14일 수다날	5월 15일 스승의 날	5월 16일
강황쌀밥 차돌박이된장찌개 (5.6.16) 치킨텐더편채 (1.5.6.13.15.18) 느타리버섯우침 배추김치 (9.13) 보리차 오렌지	찰흑미밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 시금치나물 미역줄기볶음 (5.6) 얼무김치 (9.13) 보리차 요구르트 (2)	참치마요감태주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수&김치고명 (5.6.7.9.13.18) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 그린샐러드&키워드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 깍두기 (9.13) 보리차 샤인머스캣코코푸딩	혼합잡곡밥 (5) 육개장 (1.5.6.16) 닭장각오븐구이 (5.6.13.15) 잡채 (5.6.10.13) 치커리꽃사과우침 (13) 배추김치 (9.13) 보리차 케이크 (1.2.5.6)	친환경통밀밥 (6) 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 열갈이겉절이 (5.6.13) 로제떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16) 깍두기 (9.13) 보리차
5월 19일	5월 20일	5월 21일 수다날	5월 22일	5월 23일
친환경차수수밥 바지락미역국 (5.6.9.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 무생채 (9.13) 볶음김치 (5.6.9.13) 미니바나나라페 (2) 보리차	클로렐라밥 꽃게탕 (5.6.8.17) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) 두부구이&양념장 (5.6.13) 비름나물우침 (5.6) 배추김치 (9.13) 보리차	비빔밥*볶음고추장 (1.5.6.10.13) 미소장국 (5.6) 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양상추샐러드&블루베리소스 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치 (9.13) 과일화채 (11.13) 보리차	친환경현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 완두콩과순살고등어구이 (5.6.7) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 얼무김치 (9.13) 보리차 요거트 (2)	혼합잡곡밥 (5) 볶음국 (1.5.6) 생오리통바베큐&밀전병 (1.2.5.6.15.16) 삼색냉채 (1.5.6.8.13) 배추김치 (9.13) 보리차 화이트슈 (1.2.5.6)
5월 26일	5월 27일	5월 28일 수다날	5월 29일	5월 30일
친환경찰보리밥 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) 떡갈비구이 (5.6.10.13.15.16.18) 오이깍둑무침 (9.13) 조미구이김 (9.13) 깍두기 (9.13) 보리차 짜먹는요구르트 (2.11)	친환경현미밥 시금치된장국 (5.6) 삼겹살, 목살구이&쌈장 (1.5.6.10) 상추&깍둑&양배추찜&오이맛고추 (5.6) 콩나물우침 (5) 보쌈김치 (9.13) 보리차 수박	짜장면 (5.6.10.13.16) 추가밥 몽글몽글달걀국 (1.5.6) 껌바로우탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 그린샐러드&파인애플소스 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치 (9.13) 보리차 요거타임 샤인머스캣 (2)	친환경차수수밥 순두부짜글이찌개 (5.6.9.10.13.18) 소보루매추리알조림 (1.5.6.13.16) 해물파전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치 (9.13) 망고젤리 (2.13) 보리차	친환경통밀밥 (6) 떡이랑어묵꼬치국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 매콤달콤한순살코다리구이 (5.6) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치 (9.13) 보리차 골드키위

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

→학교생활→식생활관→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 게 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.

# 5월 영 양소식지

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.



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.



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

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

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

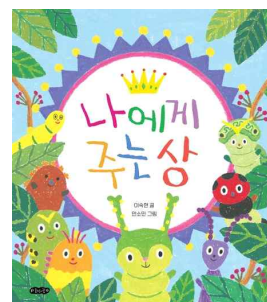
쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



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



〈 나에게 주는 상 〉 글 이숙현, 그림 안소민  
세상에 태어나 하루하루 달라지는 '나', 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 '나에게 주는 상'을 만들어 보는 건 어떨까요?

2025.4.29.

장 계 초 등 학 교 장