



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 6월 영양소식지 및 월간식단

6월 5일은 세계 환경의 날

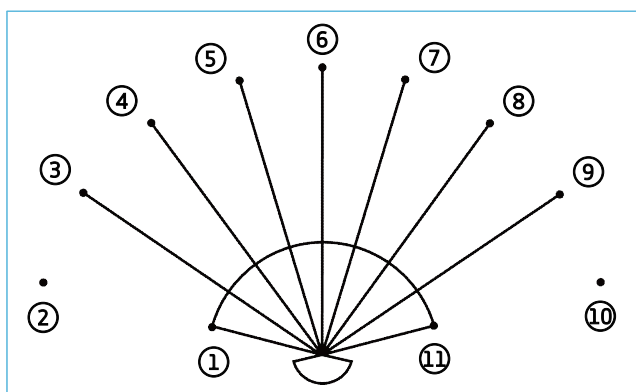
동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~

음식물 쓰레기가 아닌 것	
채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아볼까요?

	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.
	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml

만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)



출처: 네이버 지식백과



6월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

- * 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:국내산, 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 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 노력합니다!

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다.

(계란)
1일 용가리치킨너겟샐러드
27일 오리훈제/무쌈

6/1 공룡의날

친환경현미밥
느타리버섯국5.13.16.
콩나물불고기5.6.10.13.18.
용가리치킨너겟샐러드1.2.5.6.10.12.13.15.18.
미역줄기볶음
배추김치9.13.
공룡사과주스(유기농)
* 에너지/단백질/칼슘/철
627.2/32.3/138.8/3.5

6/2 유기농데이

* 기린채식데이 *
찰기장밥
참치김치찌개5.6.9.13.18.
볼락카레구이2.5.6.13.16.
두부조림5.13.
도토리묵야채무침5.6.18.
배추김치9.13.
누텔라코코넛토스트1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
560.1/32/177.4/5.4



6/7 수다날

계란채소볶음밥1.2.5.6.10.13.15.16.
다시마무채국5.6.13.16.
짜장소스2.5.6.10.13.18.
난자완스5.6.10.16.18.
숙주미나리무침
각두기9.13.
미숫가루라떼2.5.6..
* 에너지/단백질/칼슘/철
553.7/25.6/216.2/3.1

6/8

친환경울무밥
순댓국5.6.10.15.
해물파전1.2.5.6.9.13.17.18.
문어비엔나채소볶음2.5.6.10.15.16.
부추겉절이5.6.13.
나박김치9.
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.8/23.1/98.8/6.4

6/9 생일바상

* 6월 생일축하의 날 *
강낭콩밥
들깨미역국13.16.
술불오리주물럭5.6.
우영잡채5.6.8.13.18.
깻잎무쌈
배추김치9.13.
수박롤케이크1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
651.8/24.5/187.8/4

6/12

녹차카테킨쌀밥
팽이버섯된장국5.6.13.18.
우리쌀떡함박스테이크2.5.6.10.12.16.18.
토마토콜드파스타1.2.5.6.12.13.
열무쌈장무침5.6.18.
배추김치9.13.
씨없는청포도5.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
534.6/20.7/170.3/6.2

6/13

훈합죽밥5.
동태살무국5.13.
바베큐목살볶음2.5.6.10.12.16.18.
야채달걀말이1.2.6.10.
고사리나물볶음5.6.18.
배추김치9.13.
이정도는약과지1.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
613.3/33.8/139.8/3.6

6/14 수다날

* 대만음식체험의날 *
친환경백미밥
우육면1.4.5.6.10.15.16.18.
지파이2.5.6.15.16.
/우유튀김2.5.6.
마늘쫄면고기볶음5.6.10.18.
각두기9.13.
사과망고주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
697.4/31.9/200.2/4.9

6/15

아미노밥
조랭이떡국1.5.6.10.16.18.
고등어김치조림5.6.7.9.13.18.
고구마시리얼맛탕5.6.
배추무침5.6.18.
총각김치9.13.
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
578.7/21.7/142.1/4.1

6/16

친환경차수수밥
유부어묵국5.6.16.18.
순살닭볶음탕5.6.13.15.18.
굴뱅이야채무침5.6.13.18.
감자채햄볶음2.6.10.
배추김치9.13.
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
481.6/30.4/258.7/4.9

6/19

친환경서리태파쇄밥5.
근대된장국5.6.13.18.
순살족발보쌈세트5.6.9.10.18.
꼬들비빔면1.2.5.6.
겉절이장아찌13.18.
보쌈김치9.13.18.
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
739.6/32.3/288.3/3.8

6/20

귀리밥
부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.
가자미살빵가루튀김1.2.5.6.16
건파래볶음5.
연호박볶음
배추김치9.13.
아이스슈스틱1.2.5.6.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
596.4/32.7/158.1/3.9

6/21 하지

돼지불고기덮밥5.8.13.16.
오징어무국9.13.17.
감자채전1.5.6.
진미채양배추무침5.6.13.17.
오미자과일화채
배추김치9.13.
요구르트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
586.4/36/132.1/4

6/22 단오

칼슘강화쌀밥
삼색감자수제미국5.6.9.18.
대파고추장불고기5.6.8.10.13.
어린이새송이어묵볶음5.6.16.18.
오미자과일화채
배추김치9.13.
수리취삼색구슬떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
554.9/28.4/178.8/3.1

6/23

차조밥
열무냉면3.5.6.9.13.16.
블랙타이거순살치킨1.5.6.15.
떡갈비스테이크2.5.6.10.13.16.
상추파채무침5.6.13.
배추김치9.13.
방울토마토12.
* 에너지/단백질/칼슘/철
730.5/31.9/99.5/2.7

6/26

찰국수수밥
불낙전골5.9.13.16.
동물복지미니돈까스2.5.6.10.12.16.18.
로제떡볶이2.5.6.10.12.15.16.18
사과치커리무침
배추김치9.13.
한입썩아이스홍시
* 에너지/단백질/칼슘/철
666.8/29.9/163/4.1

6/27

* 충청도음식체험의날 *
(공주)남밥
(태안)계국지5.6.8.9.13.
(대천)꾸꾸미돈육볶음5.6.10.18
(음성)오리훈제/무쌈1.5.13.
(보은)멸치대추견과류볶음5.14
배추김치9.13.
(천안)양버터호두과자1.2.5.6.14
* 에너지/단백질/칼슘/철
622.6/41.1/138.6/3.4

6/28 수다날

달걀비빔음밥5.6.13.15.
맑은콩나물국5.
고르곤잘릭피자2.5.6.10.12.13.16.
큐브치즈양상추샐러드2.5.6.12.16.
배추김치9.13.
생생매실주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
652.9/33.2/105.2/2.5

6/29

* 기린채식데이 *
친환경찰보리밥
유부장국5.6.18.
파트로새우까스/잠발라소스1.5.9.
푸실리크림파스타2.5.6.10.16.
매콤달콤팽이버섯볶음5.6.18.
배추김치9.13.
백도복숭아11.
* 에너지/단백질/칼슘/철
639.7/19.7/140/2.8

6/30 생

* 5월 생일축하의 날 *
검정쌀밥
바지락순두부찌개5.9.13.18.
간장돼지불고기5.6.10.
브로콜리달걀찜1.2.5.9.13.
꼬시래기무침
배추김치9.13.
달기요거트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
578.6/32.7/376.5/5.3

파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

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

영양교육 활동지

전주기린초등학교

학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도

음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!

6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,

아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.

모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

호두 껍데기	감 꼭지	닭고기	키위	귀리쌀	달걀 껍데기	휴지	망고 껍질	소고기 볶음	땅콩 껍데기	게 껍데기
족발 뼈	조각 사과	자두 씨	커피 찌꺼기	찐 감자	포크	삼겹살	옥수수 대	아이스 크림 막대	당근	마늘 껍질
피망	멍게 껍데기	생선 가시	랍스터 껍데기	치킨 뼈	오렌지 껍질	땅콩	오리알 껍데기	과자 봉지	핫도그 막대	바나나 껍질
한라봉 껍질	밤 껍데기	쌈장	체리 씨	대파 껍질	배 씨	요구 르트 병	도토리	빨대	돼지 등뼈	브로 컬리
전복 껍데기	당근	양파 껍질	젓가락	돼지 갈비뼈	새우 껍데기	된장	지우개	굴 껍데기	오이	살구 씨
사과 씨	대게 껍데기	콩나물 무침	잣	복숭아 씨	사골 뼈	어묵 꼬지	술가락	포도 껍질	쌀	닭 날개뼈
꼬막 껍데기	닭 다리뼈	보리 쌀	수박 껍질	호두	나무 막대기	색종이	시금치 나물	보리차 티백	소라 껍데기	마른 미역
홍합 껍데기	아몬드	녹차 티백	딸기 꼭지	양파	조개껍 데기	굴 껍질	종이컵	소갈비 뼈	모자	대파 뿌리
연필	주스 병	감 씨	고추장	킹크랩 껍데기	빵	옥수수 껍질	배추 김치	메추 리알 껍데기	한약재	음료 뚜껑