






기린교육통신

담당자: 영양교사

제목: 5월 영양소식지 및 월간식단

5월의 제철 음식

 <p>두릅</p>	<p>따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!</p>
 <p>취나물</p>	<p>전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.</p>
 <p>장어</p>	<p>팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.</p>
 <p>매실</p>	<p>잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 사랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.</p>
 <p>다슬기</p>	<p>청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.</p>

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 2일은 오이데이!

[illegible]

1검정색, 2초록색, 3연두색 4노란색으로 색칠해보세요.

숨어있는 채소는 95%가 수분으로 구성되어 있어 시원한 맛이 특징입니다. 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취하며, 서양에서는 주로 샐러드에 들어가거나 피클로 활용해요.

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 20일은 세계인의 날



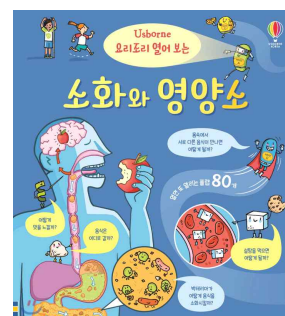
다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

이달의 그림책 추천

영양선생님이 5월에 함께 읽고 싶은 그림책 2권을
추천합니다.



첫 번째는 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기사
기한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을
수 있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭
읽어보세요.

두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어있는 영양소가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속에서 소화가 되는지 재미있는 팝업북으로 읽어보세요!

왼쪽부터 「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스
「소화와 영양소」 에밀리 본 글, 어스본코리아





5월 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 표시 하였습니다.

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

5/1	5/2 오이(오리)데이	5/3 수다날	5/4	
<p>* 저탄소 환경급식 *</p> <p>귀리밥 채개장5.6.13.16.18. 코다리강정4.5.6.12.13. 크림카레우동2.5.6.10.13.16. 참나물매실청무침5.6. 총각김치9.13. 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/28.2/156.3/4</p>	<p>강황쌀밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13.18. 오리훈제바베큐볶음5.6.12.13. 감자채피망볶음 오이청경채무침5.6.13. 열무김치9.13. 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/37.9/149/3.6</p>	<p>새우볶음밥1.2.5.6.9.10.12.13. 팽이버섯된장국5.6. 빠없는달걀비5.6.15.18. 도라지유자청무침5.6. 배추김치9.13. 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/31.5/134.6/3.9</p>	<p>소고기채소죽16. 미니불고기버거1.2.5.6.10.12.16. 양념감자2.5.6. 브로콜리초무침5.6. 꼬들무채장아찌5.6.8.9.18. 배추김치9.13. 구슬아이스크림2. * 에너지/단백질/칼슘/철 592/19.4/111.5/3</p>	
5/8 어버이날	5/9	5/10 바다식목일	5/11	5/12
<p>* 추억의 도시락 *</p> <p>계란밥1. 오징어무국9.13.17. 분홍소세지2.5.6.10.15.16. 매콤감자조림5.6.13.18. 멸치볶음5.6. 어묵김치볶음5.6.9.13. 샤인머스켓퓨딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.1/32.7/187.4/3.4</p>	<p>루테인쌀밥 돈육순두부찌개5.9.10.13.18. 크런치생선까스/치폴레소스1.5.6.13. 싸먹는오리2.5.6.10.15/양배추겨자채소무침1.5. 시금치무침 총각김치9.13. 고창수박편치 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.6/30.8/120.1/3.9</p>	<p>곤드레나물밥&양념장5.6.13.18. 버섯청국장찌개5.13. 제육볶음5.6.8.10. 동전취포조림5.6.13. 숙주맛살무침5.6.8. 무생채9.13. 돼지바참살떡2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 579.5/34.2/180.8/4.1</p>	<p>차조밥 사색물만둣국1.5.6.10.16.18. 유린기5.15. 마파두부5.6.10.12.13.18. 가지무침5. 배추김치9.13. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/34.4/140.5/4.8</p>	<p>친환경현미밥 애호박감자된장국5.6. 돈육보쌈5.6.9.10.13.18. 비빔막국수1.3.5.6.13.18. 상추쌈5.6.18. 보쌈김치/무말랭이9.13.18. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/26.1/137.4/3.6</p>
5/15 스승의날	5/16	5/17 수다날	5/18	5/19 세계인의날
<p>친환경백미밥 한우갈비탕1.5.8.13.16. 임연수어구이2.5.6.7.13.16. 계란후라이1. 열무된장무침5.6.18. 배추김치9.13. 스승의날블루베리케이크1.2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/34.2/142.7/7.8</p>	<p>혼합잡곡밥5. 옥수수스프/크루통2.5.6.16. 오곡고구마스트링롤까스2.5.6.10.12.13.15.16.18. 붕글레파스타2.5.6.8.9.18. 삼색모듬피클13. 배추김치9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/24/199.1/4.6</p>	<p>* 인도음식 체험의 날 * 마크니커리/스물난2.5.6.12.15.16. 맑은콩나물국5. 탄두리달다리구이2.5.6.12.15.16.18. 스피니치샐러드2.5.6.12. 각두기9.13. 망고요거트2. * 에너지/단백질/칼슘/철 664/33.7/192.5/4.9</p>	<p>친환경울무밥 해물짬뽕국2.6.9.17.18. 간장돼지불고기5.6.10. 깻잎주먹완자전1.5.6.10.16.19. 양배추쌈/쌈장5.6.13.18. 배추김치9.13. 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.1/34.9/135/5</p>	<p>* 동남아 음식 체험의 날 * 나시고령1.5.6.9.13.15.18. 베트남쌀국수5.6.13.16. 통새우짜조5.9. 공심채볶음5.6.13.18. 각두기9.13. 살구주스13. * 에너지/단백질/칼슘/철 663/26.2/154.5/4.5</p>
5/22	5/23	5/24 수다날	5/25	5/26 생일밥상
<p>한우소머리국밥/부추16. 돈육매추리알장조림1.5.6.10.18. 오징어김치전1.5.6.9.13.17. 건파래볶음5. 각두기9.13. 방울토마토12. * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/28.1/121/4.5</p>	<p>친환경버섯카로틴밥 도토리오이냉국5.6.9.16. 순살닭볶음탕5.6.15.18. 채소고기말이/칠리소스1.2.5.6.10.12.13.16.18. 썩갠들깨무침 배추김치9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/31.7/98.1/2.8</p>	<p>* 북한(황해도)음식 체험의 날 * 해주비빔밥/양념간장1.5.6.10.15. 호박배추찌개5.6.10.13.18. 막부치(녹두전)2.5.6. 까나리멸치볶음5. 나박물김치9. 썩은장어떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.1/22.8/152.6/4.1</p>	<p>참기장밥 미나리샤브칼국수5.6.16.18. 한방돼지갈비찜5.6.10.18. 진미채양배추무침5.6.13.17. 상추부추겉절이5.6.13.18. 배추김치9.13. 찰감자꽃만두1.2.5.6.10.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 692/36.5/102.7/3</p>	<p>* 5월 생일축하의 날 * 클로렐라쌀밥 닭고기미역국5.6.15. 고추상삼겹살/버섯구이5.6.10. 야채달걀말이1.2.6.10. 양파채절임5.6. 배추김치9.13. 하이트루스1.2.5.6.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/31.6/125.6/3.4</p>
<p>식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다. (계란) 9일 크런치생선까스 (들깨) 1일 채개장 (오이) 23일 도토리냉국 (한우) 30일 두부찜</p>		5/30	5/31 바다의 날	<p>◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 노력합니다!</p>
		<p>아미노밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15. 뿌링클치킨1.2.5.6.15. 한우소보로두부찜5.6.9.16. 애호박볶음 배추김치9.13. 스위트트로피컬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.3/39.9/154.5/4.7</p>	<p>* 저탄소 환경급식 * 두부크림불비빔밥1.5.6.9.10. 유부장국5.6.9.16.18. 바다모양떡볶이/바다어묵5.6.8.9.16.17.18. 사과치커리무침 각두기9.13. 애플청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/22.3/200.5/3.9</p>	

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

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



암호를 풀어라!

음식 글자를 보고 암호를 풀어 보세요.



요



린



해



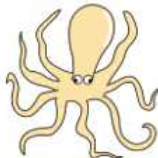
축



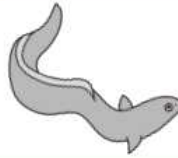
을



하



어



날



이

암호



가로 세로 낱말 퀴즈



가로, 세로 문제를 읽고 빈 칸에 알맞은 낱말을 써 보세요.

		①		②		③
④						
		⑤	⑥		⑦	⑧
			⑨			
	⑩				⑪	
⑫						

가로

- ② 물어라의 연체동물. 낙지와 비슷한데 몸의 길이는 20~30cm 정도이며 피로회복에 좋은 타우린도 풍부함.
- ④ 연체동물이며 몸의 길이는 2cm 정도. 주로 하천이나 연못에 살며 아미노산 함량이 높아 간기능을 도움.
- ⑤ 몸이 뱀처럼 긴 물고기. 여름철 스테미나 식품이며 허약체질에 좋은 정력보강제.
- ⑦ 길쭉한 채소인 파인데 큰 파. (大)파
- ⑨ 많은 사람을 한꺼번에 수송하기 위한 자동차.
- ⑪ 음식을 만드는 행동이나 음식 자체를 가리킬 때 사용하는 말.
- ⑫ 매년 5월 15일. 스승의 깊은 가르침과 은혜에 감사함을 전하는 날.

세로

- ① 1~5월 제철 과일이며 비타민C가 풍부하고 붉은색을 띄며 잼, 주스, 우유, 케이크 등 디저트 재료로 사용됨.
- ② 물을 담아서 따르게 만든 그릇. 손잡이가 달려있으며 쇠붙이나 사기로 만들.
- ③ 맛을 느끼는 감각. 기본적으로 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛 네 가지가 있음.
- ④ 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위하여 제한된 식사를 하는 것.
- ⑥ 매년 5월 8일 아버지의 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 전통적 미덕을 기리는 법정기념일.
- ⑧ 빨강, 주황, 노랑, 초록 다양한 색깔이며 피망과 비슷함. 초성 힌트 : 포 포 르 쿼
- ⑩ 가르쳐 올바르게 이끌어 주는 사람. 교사. 선생.