



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: 5월 영양소식지 및 월간식단

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에
초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같
아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중
독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있답니
다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과
함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실
청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우
리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



다슬기는 민물에서 서식하며 깊고 물이
차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한
물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참
고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요
리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에
꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식
으로 다이어트에도 아주 좋답니다. 더워지기 전 보양식
으로 다슬기국은 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어
린인들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐
거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기
는지 알아볼까요?



[튀르키예 4월 23일] 튀르키예의 어린이날
은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일]

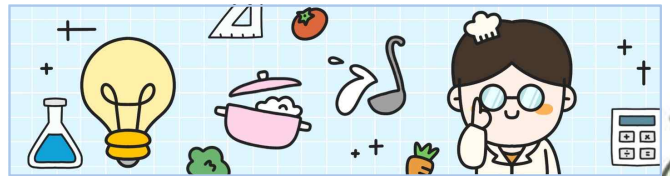
일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일
을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요.
잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에
두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안
을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이
예요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'
가 열릴 때 제정한 것입니다.

출처 : ebs 어린이 지식e

5월 19일은 '발명의 날'



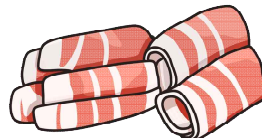
발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기
위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과
관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?

감자칩



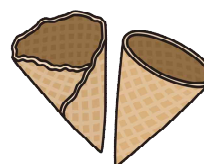
미국의 유명 식당 요리사는 어느 날
감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의
불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에
손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고,
감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만
생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있
다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로
감자칩!

대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백
종원 대표가 발명했다는 사실,
알고 있나요? 돼지고기를 자르기
위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동
돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살
이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에
상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘



아이스크림을 판매하던 도중
아이스크림을 담을 용기가 부족
해지자 근처 와플 상인의 도움을
받아 와플로 만든 콘에 아이스크
림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림
콘의 시작이에요.

음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서
고민하다가 이루어진 것들이 많아요.

우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께

떠올려 볼까요?

출처 : 네이버 지식백과



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 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

* 쌀:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 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 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

[식품알레르기 제거식 준비]

⑨새우 제거식

3일 쿵파오치킨파스타
8일 새우볶음밥
17일 마라탕

⑪복숭아 대체식

27일 포도음료

5/2 Thu

검정쌀밥
돈육김치찌개 5.6.9.10
오리훈제/무쌈 1.5.6.
마파두부 5.6.10.12.13.18
동전쥐포조림 5.6.13
배추김치9
한입숙아이스홍시
* 에너지/단백질/칼슘/철
600.8/32.6/145.5/3.2

5/3 Fri 미리어린이날

친환경백미밥
옥수수수프/크루통 2.5.6.16
리얼치즈돈까스 2.5.6.10.11.12.13.16
쿵파오치킨파스타 1.5.6.9.15.18
망고치즈케이크샐러드 1.2.5.6
배추김치9
요거트앰2
* 에너지/단백질/칼슘/철
660.1/24.5/245.6/2.0

5/6 Mon



5/7 Tue 생일밥상

친환경차수수밥
황태미역국 5.6
매운돼지갈비찜 5.6.10.13
양송이오믈렛 1.2.5.6.8.10.12.13.15.16
들깨고사리나물볶음 5.6.13
배추김치9
구슬아이스크림 1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.5/32.2/149.8/3.5

5/8 Wed 어버이날

* 지구 지킴이 날 *
새우볶음밥 1.2.5.6.9.10.12
느타리버섯국 5.9
신전로제떡볶이 2.5.6.10.12.15.16.18
한입오징어김말이상추튀김 1.5.6.16.17
배추김치9
뿌띠쿨
* 에너지/단백질/칼슘/철
600.3/19.6/161.1/5.7

5/9 Thu

찰옥수수밥
등뼈감자탕 5.6.10.13
삼치카레구이 2.5.6.12.16.18
비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.13.15.16
캐슈넛건파래볶음 5.13
총각김치9
방울토마토12
* 에너지/단백질/칼슘/철
650.3/34.6/174.8/2.6

5/10 Fri 바다식목일의날

아미노밥
도토리오이냉국 5.6.9.13.16
수제비달걀비 5.6.13.15
오색현미육원전 1.2.5.6.10.15.16
미역줄기볶음
배추김치9
참외
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.9/30.3/143.1/3.5

5/13 Mon

완두콩밥
애호박감자고추장국 5.6
피자치즈떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18
짬뽕볶음면 5.6.9.13.17.18
어린이새우버섯볶음 5.6.13
배추김치9
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.7/28.6/236.4/4.0

5/14 Tue

곤드레감자나물밥&양념장 5.6
해물된장찌개 5.6.9.13.17.18
제육볶음/파채 5.6.10.13
도시락김
삼색묵아채무침 5.6
배추김치9
레드벨벳케이크 1.2.5.6.13
* 에너지/단백질/칼슘/철
573.3/30.7/173.8/4.2

5/15 Wed 스승의날



5/16 Thu

클로렐라쌀밥
소고기무국 5.16
달마베큐소스조림 1.2.5.6.12.13.15
두부조림 5.13
삼색나물무침 1.5.6.8
배추김치9
블루베리푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.9/35.5/164.6/3.4

5/17 Fri

귀리밥
마라탕 1.2.5.6.9.10.12.15.16.18
흑당몽글이탕수육 5.6.10.12.13.16.18
크림카레우동 1.2.5.6.10.12.13.16.18
가지볶음5
깍두기9
요구르트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
756.8/25.0/160.6/8.3

5/20 Mon 세계인의날

나시고랭 1.5.6.13.15.18
베트남쌀국수 5.6.15.16.18
통새우짜조 1.2.5.6.9.12.13
공심채볶음 5.6.13.18
배추김치9
애플망고음료13
* 에너지/단백질/칼슘/철
547.0/26.8/157.9/2.8

5/21 Tue

친환경찰보리밥
부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16
짜장불고기 5.6.10.13.16
알감자버터구이 2.5.13
애호박느타리볶음
배추김치9
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
652.4/32.1/119.6/2.7

5/22 Wed 수다날

하이라이스 1.2.5.6.10.12.16
계란실파국1
뿌링클치킨 1.5.6.13.15/
미니치즈볼 2.5.6.16
과일샐러드 1.5.12
깍두기9
사과즙13
* 에너지/단백질/칼슘/철
677.6/32.9/172.5/3.0

5/23 Thu 세계거북이의날

* 지구 지킴이 날 *
친환경울무밥
바다떡채식만둣국 1.5.6.10.16.18
주꾸미낙지볶음/깻잎쌈 1.5.6
삼색달걀찜 1.9
시금치무침
배추김치9
씨없는청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
537.1/28.1/157.9/3.6

5/24 Fri

차조밥
꽃게탕 5.6.8.13
허브삼겹살구이/쌈장 5.6.10.13
김치전 1.5.6.9.17
양배추샐러드/흑임자드레싱 1.5.13
배추김치9
꿀떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.2/28.6/144.9/2.3

5/27 Mon 통일교육주간

얼룩밥(보리밥)
소단고기국(육개장) 5.6.9.13.16
간장오리불고기 5.6.13
물고기떡창볶음(새송이고추장 어묵볶음) 5.6
콩나물무침5
배추김치9
과일단물(복숭아음료)11
* 에너지/단백질/칼슘/철
704.6/26.3/150.0/3.3

5/28 Tue

친환경백미밥
닭곰탕15
포테이토연어커를릿/화이트 갈릭소스 1.5.6.16
온두부/볶음김치 5.6.9.13
깻잎순무침
깍두기9
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
576.5/30.1/283.2/4.7

5/29 Wed 수다날

참치마요주먹밥 1.5
유부장국 5.6.9.
흑마늘족발 2.5.6.10.16
비빔막국수 1.3.5.6.13
채소스틱/상추쌈 5.6.13
보쌈김치9
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
643.4/36.9/239.3/3.3

5/30 Thu

친환경현미밥
다시마주채국 5.6
묵은지순살담뽕 5.6.9.13.15
한입떡볶이 5.6.13
도라지유자청무침 13
총각김치9
교자만두 1.5.6.10.16.18
* 에너지/단백질/칼슘/철
625.3/26.6/142.0/15.7

5/31 Fri 바다의날

참기장밥
바지락순두부찌개 5.9.13.18
한방돼지갈비찜 5.6.10.13
감오징어채무침 5.6.13.17
청경채된장무침 5.6
배추김치9
바다동물전병 1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
564.5/30.6/148.4/3.5

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

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

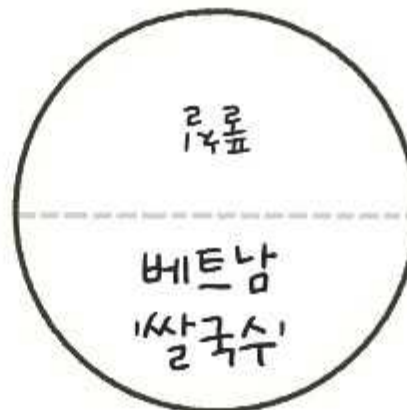


5월 영양교육 활동지

[세계음식 플리퍼즈 만들기]

1. 색칠 한 후 테두리를 따라 오려줍니다.

2. 원형을 반 접어 펼칠하고 색칠한 도안 뒷면에 붙이면 완성!





5월 영양교육 활동지

[세계음식 플리퍼즈 만들기]

1. 색칠 한 후 테두리를 따라 오려줍니다.

2. 원형을 반 접어 펼칠하고 색칠한 도안 뒷면에 붙이면 완성!

