



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

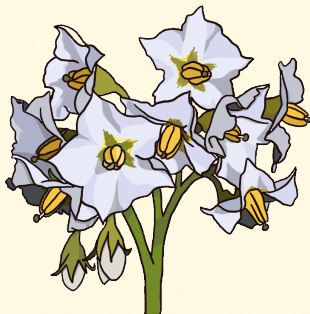
교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

6월 영양소식지 및 월간식단

6월의 제철 식재료



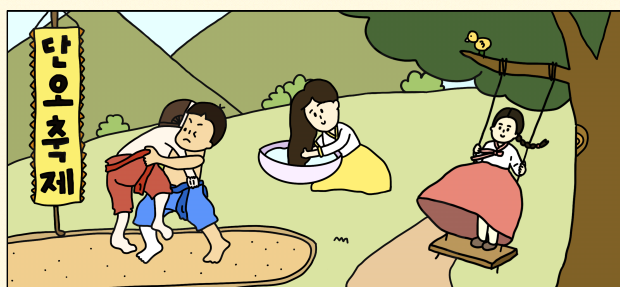
나는
누구의
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쑥으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨갛게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

전쟁 이후 음식

숭고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었습니다.



고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었습니다. 이 시기에 신당동 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각해 냈어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했습니다.



부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요. 이것이 바로 우리가 급식에서 즐겨 먹는 부대찌개!

공룡은 무슨 맛일까?

6월 1일은 세계 공룡의 날!

공룡은 2억 년이 넘는 긴 세월동안 지구의 최상위 포식자였지만, 지구에 소행성이 충돌하면서 멸종되었어요. 하지만 모든 공룡이 멸종한 것은 아니랍니다. 여러분이 알고 있는 닭과 같은 조류는 멸종에서 살아남은 공룡의 자손이에요. 그래서 "**공룡에서는 치킨 맛이 날거야!**" 하고 추측하기도 해요.

하지만 공룡의 종류와 부위에 따라 맛이 조금 다를 거예요. 티라노사우루스처럼 거대한 공룡은 붉은 살코기! 그에 반해 벨로시랩터처럼 작은 공룡들은 닭과 유전적으로 비슷하고 근육의 사용 방법도 비슷해서 하얀 살코기를 가진 닭고기의 맛이 났을 것이라고 이야기해요.



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)
⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

- * 쌀:군산산 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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 급식하려고 노력합니다!

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류 제거식이 준비됩니다.

8일 스펀마요덮밥
16일 새알만두국
20일 허브훈제치킨
29일 흰쌀밥

6/1 Wed 세계공통의날

* 용가리떡갈비, 공통음료▶

6/2 Thu 유기농데이

친환경백미밥
한우우거지국5.6.16.
용가리떡갈비채소볶음5.6.10.1
메추리알볶이1.5.6.8.9.13.16.
17.18.
숙갓두부부침5.
배추김치9.13.
유기농애플디노음료
* 에너지/단백질/칼슘/철
644/31.6/206.2/5.3

6/3 Fri 단오

한우콩나물밥&부추양념장5.6.
13.16.18.
불어묵국1.5.6.13.16.18.
순살닭볶음탕5.6.13.15.18.
새우살해초박볶음9.13.
배추김치9.13.
수리취삼색구슬떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
489.3/29.8/129.8/3



6월 6일 현충일

- 대한민국은 당신을 기억합니다 -

6/7 Tue

친환경차수수밥
등뼈감자탕5.6.10.13.18.
달고기까스6./감귤타르소스1.2.
5.6.
건파래볶음5.13.
고춧잎무침5.6.13.
총각김치9.13.
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
418.5/19/204.2/3.3

6/8 Wed 수다날

스팸마요덮밥1.2.5.6.10.15.16.
유부장국5.6.9.13.16.18.
매콤순살파닭꼬치5.6.15.
애호박타라리볶음
각두기9.13.
살구주스13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
584.7/24.8/146.6/5.3

6/9 Thu 생일밥상

* 입학100일 *
친환경백미밥
황태미역국5.6.13.15.18.
돈육버섯불고기5.6.8.10.13.
야채달걀말이1.2.6.10.
브로콜리초무침5.6.13.
배추김치9.13.
구슬아이스크림1.2.5.
* 에너지/단백질/칼슘/철
561.1/29.4/99.5/2.8

6/10 Fri

* 테마급식 - 중식 요리 *
검정쌀밥
대게살스프1.5.6.8.
동파육5.6.10.13.18.
오징어튀김1.2.5.6.17.
가지볶음5.
배추김치9.13.
체리
* 에너지/단백질/칼슘/철
696.9/27.4/138/3.2

6/13 Mon

찰옥수수밥
도토리오이냉국5.6.9.13.16.
수제비달걀비/무쌈5.6.13.15.18.
새송이/애호박전1.5.6.10.15.16.
동전쥐포조림5.6.13.
열무김치9.13.
오트밀초코바2.5.
* 에너지/단백질/칼슘/철
529.6/27.3/106.3/2.3

6/14 Tue

친환경현미밥
배추된장국5.6.13.18.
등심돈까스2.5.6.10.12.15.16.
쫄면야채무침5.6.13.18.
비름나물무침5.6.18.
배추김치9.13.
새코미요구르트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
617.4/16.6/149/2.7

6/15 Wed 수다날

하이라이스2.5.6.10.12.13.15.16
계란실파국1.13.
달떡강정1.2.5.6.12.13.15.16.18
사과치커리무침
각두기9.13.
파인애플음료13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
554.5/25.4/109.1/2.5

6/16 Thu

홍국쌀밥12.
새알만두국1.5.6.10.15.16.18.
삼치감자조림5.6.7.13.18.
매콤콩나물잡채5.6.10.13.18.
싸먹는햄5.10./머스터드1.5.
총각김치9.13.
방울토마토12.
* 에너지/단백질/칼슘/철
579/28.3/99.4/2.5

6/17 Fri

병아리콩밥5.
닭개장5.6.13.15.16.18.
짜장불고기5.6.10.13.16.18.
뿌리채소맛탕5.6.13.
오이양파무침5.6.
배추김치9.13.
한일썬아이스홍시
* 에너지/단백질/칼슘/철
507.5/25.9/115.9/2.4

6/20 Mon

혼합잡곡밥5.
설렁탕5.6.13.16.
허브훈제치킨샐러드1.2.5.6.15.
참치김치볶음5.9.13.
각두기9.13.
부추겉절이5.6.13.
거봉
* 에너지/단백질/칼슘/철
543/25.7/103.3/5.6

6/21 Tue

찰기장밥
낙지연포탕5.6.13.16.18.
대파고추장불고기5.6.8.10.13.
알감자버터구이2.5.13.
상추겉절이5.6.13.18.
배추김치9.13.
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
478.2/26.8/110.5/3.6

6/22 Wed 수다날

달향정살덮밥5.6.8.13.15.18.
맑은콩나물국5.13.
베이컨스크램블에그1.2.6.10.13
매콤건과류멸치볶음4.5.6.13.14
꼬들단무지무침
배추김치9.13.
레몬에이드
* 에너지/단백질/칼슘/철
543.6/23.1/145.2/2.7

6/23 Thu

강황쌀밥
바지락순두부찌개5.9.13.18.
한방돼지갈비찜5.6.10.13.18.
야채비빔만두5.6.10.16.
숙주미나리무침
배추김치9.13.
딸기요거트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
647.7/29.9/242.4/4.8

6/24 Fri

6.25전쟁 음식 부대찌개
친환경찰보리밥
부대찌개/치즈2.5.6.9.10.16.
임연수어구이2.5.6.7.13.16.
삼색묵야채무침5.6.18.
갯잎장아찌13.18.
열무김치9.13.
슈크림찰호떡1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
565.1/24.1/171.8/5.5

6/27 Mon

클로렐라쌀밥
애호박감자된장국5.6.13.18.
투움바함박스테이크1.2.5.6.10.
12.13.15.16.
팜뽕볶음면2.5.6.9.13.17.18.
청경채고추장무침5.6.18.
배추김치9.13.
유산균사과워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
595.5/22/180.6/4

6/28 Tue

친환경울무밥
건새우아욱국5.6.9.13.18.
술볼오리주물럭5.6.12.13.18.
연두부/양념장5.6.13.18.
방풍나물무침
배추김치9.13.
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
433.5/18.1/190/3.4

6/29 Wed 수다날

뿌리고비비고채소주먹밥1.5.6.
새우튀김우동1.5.6.9.17.
양상추샐러드/오리엔탈5.6.12.
도라지오이생채5.6.13.
배추김치9.13.
요구르트(엔요)2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
590/18.3/279.3/3.2

6/30 Thu

* 테마급식 - 캠핑 *
차조밥
돈육김치찌개5.6 9.10.13.18.
캠핑모듬구이/상추쌈2.5.6.10.
12.13.15.16.
옥수수치즈오븐구이1.2.5.13.
총각김치9.13.
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.8/29.2/200.2/2.8



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

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

[영양교육 활동지] 단오 숨은그림찾기 컬러링

선조들이 단오날 선물하던 물건과 즐겨 먹었던 음식을 찾아보고 단오축제를 색칠해 보세요.

(비녀, 부채, 수리취떡, 앵두화채)

