



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

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다. 6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?
선생님과 함께 알아봅시다.

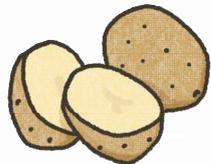
6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 날입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아봅시다.

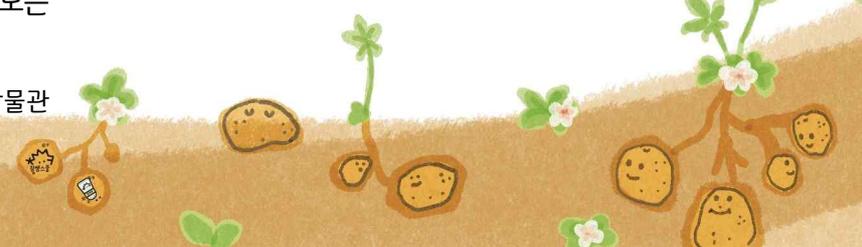
출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.





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: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!

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6월 6일 현충일	[식품알레르기 제거식 준비]
토마코펜쌀밥12 건새우아육국5.6.9 닭보쌈/뜨따이1.2.5.6.12.15.16 초당옥수수전1.5.6 아삭이고추된장무침5.6 보쌈김치9 흑임자깨죽13 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.3/33.2/282.2/2.6	* 지구 지킴이 날 * 귀리밥 채개장1.5.6.9.13.16 크런치생선까스/감귤타르스 스1.5.6.13 유부볶음우동5.6.12.13.16.18 비름나물무침5.6 총각김치9 수박스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.3/19.5/181.0/2.4	* 지구 지킴이 날 * 채식소보로비빔밥1.5.6.9 맑은콩나물국5 치즈핫도그1.2.5.6.12 청포묵김가루무침5.6 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/25.5/242.4/4.3		⑨새우 ⑩오징어 제거식 11일 볶음밥 18일 돈육볶음 28일 순두부백탕 애호박부추전
6/10 Mon 단오 친환경현미밥 알큰소고기무국5.16 순살간장찜닭5.6.13.15.18 고추장매추리알볼어묵볶음1.5.6.13 오미자과일화채11.13 배추김치9 수리취삼색구슬떡5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/33.4/129.3/3.0	6/11 Tue * 미국 음식 체험의 날 * 잠발라야볶음밥2.5.6.9.10.12.13.15.16.17 피쉬차우더스프2.5.6.10.13.16 미니불고기버거1.2.5.6.10.12.16 로메인시저샐러드1.2.5.6.10.12.13 배추김치9 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/22.7/261.5/4.1	6/12 Wed 수다날 잡채밥5.6.10.13.18 계란실파국1 짜장소스5.6.10.13.16 흑초간소새우1.2.5.6.9.12.16.18 깍두기9 요구르트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.3/18.1/131.6/6.7	6/13 Thu 아미노밥 조랭이떡국1.16 옥수수톡톡돈육불고기5.6.10.12.15.16 야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16 숙자두부무침5 배추김치9 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/34.1/151.8/3.3	6/14 Fri 칼슘강화쌀밥 미나리샤브칼국수6.16 아귀강정1.5.6 삼색수제소시지야채볶음2.5.6.10.12.15.16 삼다시마콜리플라워/조장5.6.10.12.15.16 배추김치9 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/27.0/113.9/2.4
6/17 Mon 생일밥상 * 생일 축하의 날 * 친환경백미밥 소고기미역국16 수제치킨까스1.2.5.6.12.15.16 김치스파게티1.2.5.6.9.10.12.13 하트뮤즐리멀치볶음5.6.13 배추김치9 수박롤케이크1.2.5.6.10 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/32.3/160.6/2.7	6/18 Tue 차조밥 차돌된장찌개5.6.16 낙지돈육볶음5.6.10.13 브로콜리달걀찜1.2.5.9 양배추샐러드/키워드레싱1.2.5.6.13 배추김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/31.4/133.4/3.3	6/19 Wed 수다날 단호박카레라이스2.5.6.10.12.13.16.18 유부장국1.2.5.6.9.13 돼지갈비후라이드1.2.5.10 매콤달콤팽이버섯볶음5.6.13 호두우영연근조림(자율)5.13.14 깍두기9 애플망고음료2 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.8/26.3/261.3/2.3	6/20 Thu 친환경차수수밥 김치순수제비국5.6.9 빼없는달걀비5.6.13.15 두부구이/양념장5.6.13 상추갯잎겉절이5.6.13 백김치9 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/31.4/157.0/3.1	6/21 Fri 하지 검정쌀밥 불낙전골9.13.16 곰돌이함박스테이크5.6.10.16 감자채볶음1.2.5.6.10.15.16 진미채양배추무침5.6.13.17 배추김치9 청포도아연젤리 자두(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.1/24.1/106.6/2.6
6/24 Mon 친환경을무밥 시래기감자탕5.6.10.13 가자미갈릭버터구이2.5.6.12.16.18 미트볼야채조림1.2.5.6.10.12.15.16 꼬시래기무침5.6.13 배추김치9 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/32.3/256.6/3.9	6/25 Tue * 호국보훈의 달 기념 * 친환경찰보리밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 신선로떡볶이2.5.6.10.12.15.16.18 순대찜2.5.6.10.13.16 콩나물무침5 열무김치9 미니건빵2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/20.6/151.2/2.8	6/26 Wed 수다날 눈꽃치밥2.5.6.12.13.15 애호박감자된장국5.6 뽕글뽕글소시지1.2.5.6.9.10.15.16.18 사과치커리유자청무침13 깍두기9 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/33.3/224.2/3.9	6/27 Thu 녹차카테킨쌀밥 동치미냉면1.3.5.6.13.16 숯불돼지구이5.6.10.12.13 참갈자꽃만두1.5.6.10.16.18 만가닥버섯볶음5.6.13 배추김치9 달콤시원수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/31.2/60.5/2.3	6/28 Fri 찰기장밥 순두부백탕5.6.9.13 순살닭볶음탕5.6.13.15 애호박새우부추전1.5.6.9.13 오이청경채무침5.6 배추김치9 블루베리요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/30.6/261.4/2.9

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

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.