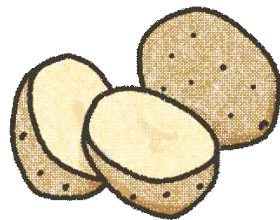


6월의 절기와 제철 식재료



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

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 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

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

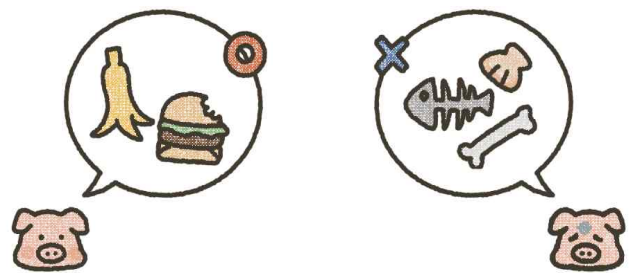
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

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. 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형면역과 알레르기

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?




점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 **내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요**하지만, 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

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 6/3 Mon 홍국미밥 소고기무국(5.6.13.16) 열무나물(5.6.13) 만두튀김*비빔야채(1.5.6.10.13.16.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 603.8/27.5/107.6/3.5 | 6/4 Tue 친환경기장밥 근대된장국(5.6.13) 바삭돼지불고기(5.6.10.13.18) 보쌈김치(9.13) 갯잎&쌈장(5.6.13) 유산균포도워터젤리(지) 쌈무무침(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 641.5/22.2/128.3/2.4 | 6/5 Wed 수다날 친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 콩나물무침(5.13) 분모자청양풍닭볶음(6.12.13.15.18) 몬테크리스토(1.2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 608.6/28.8/240.5/2.8 | 6/6 Thu 현충일  | 6/7 Fri 마늘쫀오리훈제볶음밥(5.6.13.18) 유부장국(1.2.5.6.9.13) 골뱅이비빔소면(5.6.13.18) 파리고추메추리알조림(1.5.6) 비름나물(5.6.13) 배추김치(9.13) 이오요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 589.5/25.5/202.1/3.8 |
| 6/10 Mon 친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.13.15) 통삼겹김치찜(5.6.9.10.13) 갯잎나물(13) 알타리김치(9.13) 숙골떡 *에너지/단백질/칼슘/철 579.1/19.9/128.4/1.9 | 6/11 Tue 친환경검정쌀밥 동태찌개(5.6.13) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 배추김치(9.13) 골토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 595.0/27.9/204.4/3.5 | 6/12 Wed 수다날 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 나가사끼짬뽕국(2.5.6.9.13.15.16.17.18) 비비고만두찜(1.5.6.10.16) 참나물무침(5.6.13) 쪽파달걀정(5.6.12.13.15) 보쌈김치(9.13) 수제레몬에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 645.8/32.6/155.4/3.8 | 6/13 Thu 현미데이 친환경발아찰현미밥 누텔라로닝빵(1.2.5.6) 누룽지탕 부추양파겉절이(5.6.13) 숯불오리불고기(5.6.12.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 579.7/16.0/87.6/2.2 | 6/14 Fri 그린데이 친환경찰보리밥 돌나물초무침(5.6.13) 달걀후라이(1.5) 오징어튀바로우(1.5.6.12.13.17) 열무김치(9) 우렁강된장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 630.1/21.6/223.5/4.7 |
| 6/17 Mon 후리가케밥(1.5.6.9.13.16.18) 오이참깨파스타(1.5.6.13) 황태채무국(5.13) 치킨파스&멕시코산소스(1.5.6.12.13.15.18) 팥두기(9.13) 갯잎김치(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 603.4/25.5/155.3/2.5 | 6/18 Tue 친환경잡곡밥(5) 한우육개장(1.5.6.13.16) 뮤즐리멸치볶음(5.13) 청경채찜(5.6.13.18) 고등어구이(5.7) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 643.4/24.8/146.3/2.3 | 6/19 Wed 수다날 강황라이스쌀밥 조랭이떡국(1.13.16) 오징어제육볶음(5.6.10.13.17) 두부양념구이(1.5.6.13) 보쌈김치(9.13) 수박 브로콜리채소소무침(1.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 608.4/29.8/258.2/3.3 | 6/20 Thu 현미데이 친환경찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 달걀찜(1.5.13) 양념갈집돈구이(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 오이소박이(13) 짜요짜요(2) *에너지/단백질/칼슘/철 592.3/26.9/107.5/2.0 | 6/21 Fri 그린데이 클로렐라쌀밥 사과수제비(5.6.13.15.16) 양상추황도샐러드(1.2.5.6.11) 콩나물무침(5.13) 코다리강정(완)(2.5.6.12.13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 669.0/32.2/148.3/2.0 |
| 6/24 Mon 친환경검정쌀밥 어묵김치국(1.5.6.9.13) 건미역오이초무침(5.6.13) 마라로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16) 룡통쉬림프*레몬소스(1.5.6.9.13) 파김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 622.1/26.4/187.5/2.4 | 6/25 Tue 친환경찰보리밥 전주식용나물국(5.6.9.13.17) 갈치감자조림(5.6.13) 방풍나물무침(5.6.13) 떡갈비구이(5.6.9.10.13.16) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 589.2/26.9/157.6/2.8 | 6/26 Wed 수다날 지코바st숯불치밥(2.5.6.12.13.15) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 파프리카오이겨자냉채(13) 백김치(9.13) 불고기퀘사디아(2.5.6.10.12.13) 복숭아아이스틱(13) *에너지/단백질/칼슘/철 573.4/24.6/157.5/1.8 | 6/27 Thu 현미데이 친환경발아찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9.13) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.13) 메밀김치전병(2.3.5.6.10.18) 보쌈김치(9.13) 상주쌈&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 618.0/19.8/338.9/2.8 | 6/28 Fri 그린데이 녹차카테킨밥 대구탕(5.6.9.13) 가지나물(5.6.13) 온두부(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 도시락김 팥두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 599.3/27.6/168.0/2.1 |

| | | |
|--|---|--|
| 원산지 안내 ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부·콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산) * 소고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산/ (외국산), 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/ (외국산) * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국 * 오징어: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함! | 알레르기 정보 ◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 |  |
|--|---|--|

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.
 ◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
 ◇ <https://school.ibedu.kr/jb-jinbuk> -> 급식·보건마당 -> 급식게시판

