



제목

2024년 6월 영양소식 및 식단

## 6월 5일은 세계 환경의 날

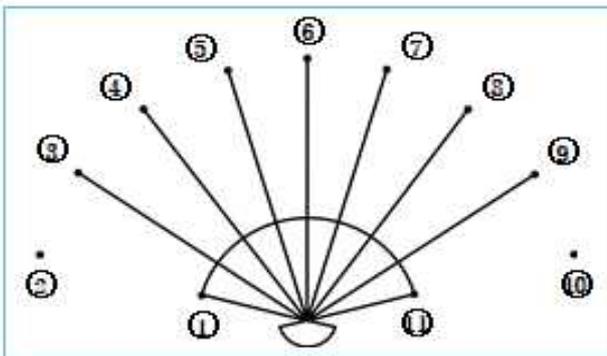
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표들 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트!

음식물 쓰레기가 아닌 것	
<b>채소류</b>	- 옥파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"
<b>과일류</b>	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"
<b>곡류</b>	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류
<b>육류</b>	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"
<b>어패류</b>	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"
<b>기타</b>	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 건고추장, 된장, 젓갈류

출처: 네이버 지식백과

## 6월의 절기 단오!

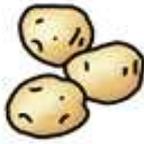


조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

## 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보아요!

	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 함위는 대표적인 알칼리성 과일로 갈등 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 딱! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.
	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 걸떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

## 하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 배놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >  
나의 체중(kg) × 30ml



만 6-11세 = 3-9잔  
(1.6-1.9L)

출처: 네이버 지식백과

## 급식 식단 안내

	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
	월	화	수	목	금
중식	흰쌀밥 쇠고기미역국(16) 로제찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) 생깻잎지(5.6.13) 동그랑땡&케첩(1.2.5.6.10. 12.15.16) 배추김치(9) 음료수(2)	친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순두부달걀찜(1.5) 도시락김 떡갈비&데리마요소스(1.5. 6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 과일(바나나)	친환경발아현미밥 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 경양식돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 단무지 배추김치(9) 음료수	현충일	흰쌀밥 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) 춘천치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 젤리음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 927.8/39.1/217.5/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 895.4/32.4/132.1/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 978.6/22.3/87.0/2.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 966.2/45.3/159.6/2.7
석식	친환경흑미밥 두부돈육된장찌개(5.6.10) 매콤콩나물무침(5) 비빔채소만두(1.5.6.10.13. 16.18) 오리훈제/머스타드/무쌈 (1.2.5.6) 배추김치(9) 음료수	석식없음	눈꽃치즈치밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 얼큰콩나물국(5.6) 오이피클 야채튀김 (1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 음료수	현충일	친환경혼합잡곡밥(5) 부추달걀국(1.5.6) 마늘종무침(5.6.13) 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) 하트미니함박스테이크 (5.6.10.15.16) 배추김치(9) 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 972.3/43.7/187.9/6.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 903.5/42.5/183.2/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 962.7/23.5/107.9/3.9

\* 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

## 급식 식단 안내

	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
	월	화	수	목	금
중식	흰쌀밥 비빔막국수(3.5.6.13) 근대된장국(5.6.9) 상추&쌈장(5.6) 배추김치(9) 식혜 수제족발(5.6.10.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 돈육잡채(5.6.10.13) 매운팽이버섯볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 초코크런치케이크(1.2.5.6)	자장덮밥(2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕순두부찌개(5.6.8.9.10.13.17.18) 오이피클 껌바로우&소스(2.5.6.10.16) 지역산군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	친환경발아현미밥 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18) 연두부&양념간장(5.6.13) 매콤콩나물무침(5) 깍두기(9) 초코음료수(2)	흰쌀밥 잔치국수(1.5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 스팀두부&볶음김치(5.9) 페퍼로니치즈핫도그(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.3/47.3/143.3/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.3/36.8/107.3/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 950.5/35.8/166.0/15.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 959.7/44.8/238.1/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 913.7/28.9/265.8/3.4
석식	흰쌀밥 한우사골떡국(1.13.16) 안동찜닭(5.6.13.15) 오이부추무침(13) 고추잡채카츠&케첩(1.2.5.6.12.15.16) 깍두기(9) 음료수	흰쌀밥 마늘사쪽빵(2.5.6) 참치김치찌개(5.9.16.18) 애호박새송이볶음(5) 비엔나소시지구이&케첩(2.5.6.10.12.15.16) 파채돈육로스구이(5.6.10.13) 배추김치(9)	김가루작은밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 새우튀김(6.9) 치즈스틱(1.2.5.6.12) 단무지 음료수(13) 청년다방 떡볶이(2.5.6.16)	흰쌀밥 시래기된장국(5.6) 매콤한순살닭갈비(5.6.13.15) 버섯양파볶음 불닭맛김 배추김치(9) 수박	어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지무침 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 음료수(13) 어니언토스트(1.2.5.6) 날치알김치주먹밥(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 966.4/40.5/76.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 936.1/45.6/130.9/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 951.3/26.2/285.8/1.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 948.9/40.9/134.8/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 960.5/28.7/155.4/2.6

\* 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

## 급식 식단 안내

	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
	월	화	수	목	금
중식	친환경혼합잡곡밥(5) 신의주찰순대국(2.5.6.10.13.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) 공돌이함박스테이크(5.6.10.15.16) 배추김치(9) 음료수	친환경흑미밥 맑은유부국(1.2.5.6.7.9.13.18) 콩나물무침(5) 베이컨로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.16) 뱅글뱅글 소세지(2.5.6.10.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18) 배추김치(9)	친환경발아현미밥 순두부김치찌개(5.9.10) 닭볶음탕(5.6.13.15) 단무지 배추김치(9) 반미샌드위치(1.2.5.6.10.16) 음료수	흰쌀밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 매운돼지갈비(5.6.10.13) 고사리나물볶음(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 수박	친환경혼합잡곡밥(5) 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 짬뽕만두&양념간장(2.5.8.10.15.16.17.18) 숙주나물무침 파채돈육로스구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 요구르트(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 984.2/30.3/123.8/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 921.2/35.4/167.6/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 959.4/40.4/235.0/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 983.4/40.7/149.7/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 867.1/41.9/243.1/3.1
석식	흰쌀밥 삼겹살김치찌개(5.9.10.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 연양식떡갈비&콩나물무침(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 아이스크림(2.5.6)	참치김치마요밥버거(1.2.5.6.9.13.16.18) 간새우아욱된장국(5.6.9) 마카로니채소샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이부추무침(13) 깍두기(9) 불고기조각피자(1.5.6.13)	흰쌀밥 부추달걀국(1.5.6) 깍둑무오이피클(13) 쫄면채소무침(5.6.13) 치즈등심돈까스&소스(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 한라봉에이드	김가루작은밥 베이컨로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 양상추샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 사베트 카야버터바게트(1.2.6)	참치마요주먹밥(1.5.16.18) 얼큰콩나물국(5.6) 두끼떡볶이(1.5.6.12.13) 오징어튀김(1.2.5.6.9.17) 단무지 배추김치(9) 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 942.4/30.3/160.3/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 885.5/31.9/428.9/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 880.5/29.0/185.5/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/21.6/173.3/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 973.5/23.3/117.7/3.5

\* 알레르기 정보 \*

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자

## 급식 식단 안내

	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
	월	화	수	목	금
중식	흰쌀밥 느타리버섯된장국(5.6) 안동찜닭(5.6.13.15) 옛날소시지달걀부침&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 음료수	친환경혼합잡곡밥(5) 고추기름순두부찌개(5.6.10) 간장돼지갈비(5.6.10.13) 오징어오이초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 건빵(2.5.6) 음료수	참치마요주먹밥(1.5.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 깍둑무오이피클(13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 직화구이 통닭&양념소스(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 음료수	친환경발아현미밥 맑은미역국(5.6) 매콤한순살닭갈비(5.6.13.15) 건파래볶음(13) 스팀두부&볶음김치(5.9) 깍두기(9) 요구르트(2)	친환경혼합잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 매콤콩나물무침(5) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16) 과트로통새우카츠&치플레소스(1.5.6.9.12.16) 배추김치(9) 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 984.5/34.9/111.5/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.4/44.9/100.5/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 910.1/28.0/85.0/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 962.0/45.7/225.6/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 831.0/32.7/132.0/2.2
석식	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육두부김치찌개(5.9.10) 매콤한순살닭갈비(5.6.13.15) 빅용가리치킨&머스타드(1.2.5.6.15.16) 불닭맛김 배추김치(9) 달콤허니 콘립(2.5)	달콤한단호박스프(2.5.6.13.16) 깍둑무오이피클(13) 마카로니채소샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 웨지감자튀김&케첩(5.6.12) 음료수(13) 오징어버거(1.2.5.6.12.17)	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰해물짬뽕면(1.5.6.7.8.9.13.17.18) 상추&쌈장(5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 음료수	석식없음	친환경흑미밥 닭다리삼계탕(15) 숙주나물무침 옛날소시지달걀부침&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 얼갈이겉절이(9) 떠먹는 요거트(2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 930.2/40.9/147.3/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 972.6/36.1/116.7/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 975.4/38.8/250.8/5.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 958.2/31.1/127.4/2.8

### \* 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

### ◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,  
 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,  
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산,  
 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,  
 다량어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,  
 오징어:국내산, 바지락살:국내산, 계:중국산  
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),  
 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,