



제목

2024년 5월 영양소식 및 식단

## 5월의 계절 음식


온통 푸르른 일으로 물드는 5월의 초록 **대실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 대실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있답니다. 대실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 대실장아찌, 대실과 설탕으로 만드는 대실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 대실을 볼 수 있답니다.


**다슬기**는 민물에서 서식하며 길고 물이 차며 몸살이 켜 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 부침용으로 요리해 먹는 다슬기는, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?


글: 네이비 지식학과

## 세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아볼까요?

 **[ 튀르키예 4월 23일 ]** 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.

 **[ 일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일 ]**  
일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.

 **[ UN이 정한 세계 어린이날 ]** 11월 20일이예요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가

열릴 때 제정한 것이랍니다.

글: ebs 어린이 지식과

## 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 끌랑머이기로 작정하고, 감자를 동이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

### 대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 잘라진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있답니다.

### 아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담은 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이예요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

글: 네이비 지식학과

## 급식 식단 안내

◆식재료 원산지◆	5/1	5/2	5/3
	수	목	금
(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, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산, 바지락살:국내산 계:중국산	근로자의날	참치주먹밥(1.2.5.6.10.15.16.18) 팽이버섯유부된장국(5.6) 오이피클 두끼떡볶이(1.5.6.12.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 치즈스틱(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 과일음료수	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 쇠고기미역국(16) 청경채나물(5) 감자채어묵볶음(1.5.6.13) 돈육콩나물볼고기(5.6.10.13) 소떡소떡(5.6.10.15.16) 배추김치(9)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 893.1/20.2/300.1/7.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/49.5/121.3/3.1
	근로자의날	1차고사	흰쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 옛날소시지달걀부침&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 자메이카장각닭다리구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일음료수
			* 에너지/단백질/칼슘/철 974.0/37.3/184.4/4.2

### \* 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

	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
	월	화	수	목	금
중식	대체휴일	오므라이스(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 얼큰콩나물국(5.6) 두부양념조림(5.6.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 포도푸딩(1.2)	흰쌀밥 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유부어묵장국(1.5.6.7.13.18) 오이피클 경양식돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과음료수	친환경흑미밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 도토리묵오이무침(5.6.13) 부추양파겉절이(9.13) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 음료	흰쌀밥 콤비네이션 조각피자&음료(1.2.5.6.10.12.15.16) 닭다리삼계탕(15) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 얼갈이겉절이(9)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 972.8/41.6/210.9/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.4/25.8/165.2/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 862.5/41.2/123.3/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.9/45.0/413.3/2.4
석식	대체휴일	흰쌀밥 두부돈육된장찌개(5.6.10) 안동찜닭(5.6.13.15) 느타리버섯볶음(5) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 딸기잼파이(1.2.5.6)	친환경혼합잡곡밥(5) 마늘사쪽빵(1.2.6) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 취나물된장무침(5.6.13) 매운돼지등갈비구이(5.6.10.13) 깍두기(9) 자두주스(2.5)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.15.16) 불닭맛김 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2)	친환경혼합잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 단호박닭볶음탕(5.6.13.15) 지역산 군만두(1.5.6.10.16.18) 단무지 배추김치(9) 애플망고 주스
		* 에너지/단백질/칼슘/철 952.7/42.5/150.8/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 984.5/39.5/130.3/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 965.4/47.3/93.0/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 867.7/34.7/261.4/11.6

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 급식 식단 안내

	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
	월	화	수	목	금
중식	<p>친환경흑미밥 시래기된장국(5.6) 오리고추장불고기(5.6.13) 양념깻잎장아찌 부추애호박전(5.6) 배추김치(9) 몽쉘케이크(1.2.5.6.16)</p>	현장학습	부처님오신날	<p>작은밥 동치미물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) 무말랭이무침(13) 회오리감자(5.6) 만두 (1.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치(9) 청포도주스(13) 아이스크림(쿠키앤크림) (2.5)</p>	<p>치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 떡볶이(1.5.6.12.13) 순대(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 지역산음료수(2) 아이스크림(초코) (1.2)</p>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 930.3/29.6/147.3/4.2			* 에너지/단백질/칼슘/철 878.7/22.1/111.4/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.4/44.0/189.6/5.2
석식	<p>흰쌀밥 신의주찰순대국 (1.5.6.10.15.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 도토리묵상추무침(5.6.13) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6 .15) 깍두기(9) 자두주스</p>	현장학습	부처님오신날	석식없음	석식없음
	* 에너지/단백질/칼슘/철 951.8/37.8/154.1/5.5				

### \* 알레르기 정보 \*

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



## 급식 식단 안내

	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
	월	화	수	목	금
중식	<p>친환경보리밥 한우육개장(1.5.6.13.16) 보쌈(2.5.6.10.13) 청경채된장무침(5.6) 스팀두부&amp;볶음김치(5.9) 깍두기(9) 사과음료수</p>	<p>친환경발아현미밥 묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 콩치김치조림(5.6.9.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 육전(연양식불고기)&amp;파채(1.2.5.16) 열무김치(9) 망고바</p>	<p>비빔밥(5.6.10.13.16) 건새우아욱된장국(5.6.9) 돌미나리오이무침(13) 달걀후라이(1.5) 깍두기(9) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 수박스무디</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가자미매콤강정(1.5.6.13.18) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 아이스요구르트(2)</p>	<p>친환경흑미밥 돈육두부김치찌개(5.9.10) 열무된장무침(5.6) 매운팽이버섯볶음(5.6.13.18) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 복숭아음료(2.11)</p>
	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/41.1/251.5/4.6</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 900.0/42.9/151.2/4.6</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/32.0/246.7/4.8</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 950.9/44.5/145.5/2.6</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 849.3/36.1/143.2/4.6</p>
석식	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 양배추숙쌈&amp;쌈장(5.6) 단호박닭볶음탕(5.6.13.15) 불닭맛김 깍두기(9) 요구르트음료(2.5)</p>	<p>흰쌀밥 한우사골떡국(1.13.16) 오리고추장불고기(5.6.13) 취나물무침(5.6) 동그랑땡달걀부침&amp;케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 감귤주스</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18) 양배추부추무침(13) 참치김치볶음(5.9) 깍두기(9) 뽕따 아이스크림(2)</p>	<p>흰쌀밥 고추기름순두부찌개(5.6.10) 매콤무말랭이진미채(5.6.13.17) 수육(2.5.6.10.13) 상추&amp;쌈장(5.6) 배추김치(9) 카라멜포켓팝콘(1.2.5.6)</p>	<p>참치김치볶음밥(5.6.9.16.18) 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 청경채나물(5) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 사과요거트(2)</p>
	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/37.3/242.5/2.5</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,189.9/43.2/173.6/7.6</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 956.2/43.7/185.5/2.9</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 954.2/46.0/111.1/3.6</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 970.7/32.1/179.0/3.6</p>

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 급식 식단 안내

	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
	월	화	수	목	금
중 식	친환경혼합잡곡밥(5) 부추달걀국(1.5.6) 삼겹살고추장볶음 (5.6.10.13) 숙주나물무침 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6 .15) 배추김치(9) 자색고구마설기	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 춘천치즈닭갈비(2.5.6.13. 15.18) 양배추숙쌈&쌈장(5.6) 비엔나소시지구이/케첩(2. 5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 레몬에이드	데리야끼훈제오리덮밥(5. 6.13.18) 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 자메이카장각닭다리구이( 5.6.12.13.15) 배추김치(9) 음료수(2.5)	친환경발아현미밥 도토리묵냉국 (5.6.9.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 동그랑땡달걀부침&케첩(1 .2.5.6.10.12.15.16) 파채돈육로스구이 (5.6.10.13) 깍두기(9) 크림빵(1.2.5.6)	흰쌀밥 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16) 매콤콩나물무침(5) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 매콤크런치생선까스&소스 (1.5.6) 깍두기(9) 오렌지
	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.6/35.7/86.5/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 970.6/46.1/154.3/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 976.1/43.2/123.6/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 935.2/44.2/145.1/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.9/31.6/250.0/5.6
석 식	흰쌀밥 닭개장(15) 마늘쫄무침(5.6.13) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 너비아니구이 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 아이스홍시	흰쌀밥 우렁두부된장찌개(5.6) 상추&쌈장(5.6) 숙주나물무침 목살오븐구이(10) 깍두기(9) 프리&프로바이오틱스 음료(2)	작은밥 콩파오치킨파스타(1.4.5. 6.9.12.13.15.18) 휘낭시에(1.5.6) 크래미달걀탕(1.5.6.8) 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 사과음료수(13)	석식없음	흰쌀밥 니모어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 순두부달걀찜(1.5) 돈육김치불고기 (5.6.9.10.13) 단무지 배추김치(9) 바나나라떼(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.2/47.5/141.2/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 901.1/40.6/376.6/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.0/39.4/172.6/3.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 953.3/46.4/134.3/2.8

### \* 알레르기 정보 \*

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