



1

우리들의 건강 약속

“내가 채소를 싫어하는 이유”

여러분은 무슨 반찬을 제일 좋아하나요? 불고기, 갈비, 찜닭... 바로 고기반찬을 줄줄 이야기하겠지요. ‘골고루 먹어야 한다.’ ‘채소도 함께 먹어야 한다.’ 는 어른들의 말씀이 잔소리처럼 느껴질 것입니다.

사실 우리들이 채소를 싫어하는 것은 당연합니다. 왜냐하면 과학적인 이유가 숨어있기 때문이지요. 우리들의 미각은 어른들보다 3배정도 예민하기 때문에 채소의 쓴맛을 훨씬 명확하게 느낍니다. 게다가 혈기왕성한 우리들이 건강을 챙기려고 채소를 일부러 먹을 리도 없지요. 내 입맛에 맞는 달고 짜고 기름진 음식을 찾는 것은 본능적인 것입니다.

그렇다고 여러분이 채소를 싫어하는 것이 당연하다고 먹지 않도록 내버려 둘 수는 없습니다. 지금 여러분은 건강한 어른으로 커나가는 중요한 성장기이기 때문입니다. **밥 한 숟가락, 나물 한 젓가락이 여러분의 건강한 미래를 만든다는 것을** 알기에 선생님은 오늘도 여러분에게 채소 먹기를 이야기하고 있습니다. 채소를 씹으면 처음에는 쓴 맛이 나지만, 씹을수록 향과 맛이 식욕을 돋워 줍니다. 싫다고 피하지 말고, **한 젓가락씩은 꼭 먹어보려고 노력합시다.**

어느 새 ‘초딩 입맛’ 을 벗어난 나를 발견할 수 있게 될 것입니다.



[이미지출처 : pixabay]

2

우리가 지켜야 할 전통

단 오 (음력5월5일)



신윤복 ‘단오풍정’ (출처:간송미술문화재단)

이 그림은 단오의 모습을 담고 있습니다. 음력5월5일 단옷날이 되면 여자들은 창포물에 몸을 씻고 그네를 뛰고 남자들은 씨름을 즐겼습니다.

단옷날 한 낮에 뜬는 쑥이 약쑥이라고 여겨서 산과 들의 쑥을 뜯어 쑥떡을 만들어 먹었습니다.

수리취를 넣어 수리(수레의 옛말)모양의 떡을 해 먹어서 단오를 ‘수릿날’ 이라고도 불렀습니다.

수리는 또한 ‘높음’ 뜻하는 옛말로, 일 년 중 최고의 날이라는 뜻도 가지고 있습니다.

오늘날 단옷날 봉산탈춤, 강경탈춤, 운율탈춤 등 탈춤놀이를 하고, 강릉지방에서는 단오굿판이 전승되고 있으나 차츰 사라져 가는 추세입니다.

잊혀져가는 단오풍습이 오래 기억될 수 있도록 한 가지씩 실천해 볼까요?



● 손 씻기 : 손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행구세요.  
● 익혀먹기 : 음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요(중심부 온도가 75℃(아래표는85℃), 1분 이상)  
● 끓여먹기 : 물은 끓여서 마셔야 해요.

## 6월 학교급식 식단 안내

<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>	<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 참깨</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공물포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공물포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공물포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기(가공물포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추, 고춧가루</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고춧가루, 오징어, 홍합, 미꾸라지, 토마토, 참깨</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산, 세네갈</td></tr><tr><td>멸치</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀, 참깨	국내산	소고기(가공물포함)	국내산 한우	돼지고기(가공물포함)	국내산	닭고기(가공물포함)	국내산	오리고기(가공물포함)	국내산	배추, 고춧가루	국내산	고춧가루, 오징어, 홍합, 미꾸라지, 토마토, 참깨	국내산	낙지, 갈치	중국산, 세네갈	멸치	러시아	두부(콩)	국내산	<div>수다날</div> <div>요일은 먹는</div>	<div>6/1 Thu</div> <div>자장면(1.2.5.6.10.13.) 꼬꼬마찰현미밥 새우순두부맑은국(1.5.8.9.13.) 어린이치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 단무지무침 얼갈이배추겉절이(9.13.) 망고슬러시(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861/40.3/310.1/7</div>	<div>6/2 Fri</div> <div></div>
쌀, 참깨	국내산																							
소고기(가공물포함)	국내산 한우																							
돼지고기(가공물포함)	국내산																							
닭고기(가공물포함)	국내산																							
오리고기(가공물포함)	국내산																							
배추, 고춧가루	국내산																							
고춧가루, 오징어, 홍합, 미꾸라지, 토마토, 참깨	국내산																							
낙지, 갈치	중국산, 세네갈																							
멸치	러시아																							
두부(콩)	국내산																							
<div>6/5 Mon</div>	<div>6/6 Tue</div>	<div>6/7 Wed 수다날</div>	<div>6/8 Thu</div>	<div>6/9 Fri</div>																				
<div>건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 함양은 다양하게</div>	<div>현충일</div> <div></div>	<div>낙지비빔밥(5.6.9.13.) 계란국(1.9.13.) 열무김치(9.13.) 레몬레이드(수제)(13.) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.6/29.6/280.5/4.6</div>	<div>찰보리밥 죽순우렁장국(5.6.8.9.13.) 편육(5.6.9.10.13.18.) 온두부찜(5.6.9.13.) 마늘종자아찌무침(자율) (5.6.13.) 깻잎김치(5.6.13.) 묵은지김치(9.13.) 초코하이트도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.9/47.8/316.3/5.4</div>	<div>검정약쌀밥 닭칼국수(1.5.6.13.15.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 상추치커리간장소스무침 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 치즈미트파이(수제) (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/35.5/178.1/3.</div>																				
<div>6/12 Mon</div>	<div>6/13 Tue</div>	<div>6/14 Wed 수다날</div>	<div>6/15 Thu</div>	<div>6/16 Fri</div>																				
<div>귀리밥 들깨감자옹심이국 (5.6.8.9.13.17.) 깻잎순새우살볶음(5.6.9.13.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 열무김치(9.13.) 계란샐러드(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/39.6/349.8/6.5</div>	<div>혼합잡곡밥(5.) 열무김치말이국수 (1.5.6.9.13.) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 비름나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 북어채장정(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.3/40/263.1/4.5</div>	<div>장어덮밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 유부된장국(5.6.9.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) 배추겉절이(9.13.) 블루베리쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/36.5/248.7/5.7</div>	<div>찰현미밥 마라섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 새송이간장버터조림 (2.5.6.13.) 궁채볶음(5.6.13.18.) 송이김치(9.13.) 수리취참쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.4/34.9/146.1/3</div>	<div>녹미밥 초계탕(1.5.6.13.15.) 오동통새우커를렛/치폴레마요소 (1.5.6.9.13.) 감자햄볶음(2.5.6.10.13.) 파리고추멸치조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/34.8/425.8/4.8</div>																				
<div>6/19 Mon</div>	<div>6/20 Tue</div>	<div>6/21 Wed 수다날</div>	<div>6/22 Thu</div>	<div>6/23 Fri</div>																				
<div>통말밥(6.) 돼지고기갈비탕(5.6.10.13.) 알감자두반장조림 (5.6.10.12.13.) 유부개살생채(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수림프피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840/48.2/362.7/5.1</div>	<div>오색현미밥 메밀국수(3.5.6.13.) 아구장정(4.5.6.12.13.) 닭고기간장구이&amp;부추샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 모듬과일(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.5/53.8/112/5.3</div>	<div>두부비빔밥(1.2.5.6.13.16.18.) 간미역맑은된장국(5.6.13.) 참쌀탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(9.13.) 수박&amp;파인애플쥬스(수제)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.7/29.7/237/11.2</div>	<div>완두콩밥(5.)&amp;돌김자반(13.) 얼큰감자수제미국 (1.5.6.9.10.16.18.) 떡갈비아채볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18.) 고춧잎무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 타르트셀&amp;생크림 (1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.8/36.1/318.2/6</div>	<div>찰기장밥&amp;싸먹는 햄 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 오리매운탕(13.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.18.) 가지쇠고기볶음(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 감자토마토그라탕 (1.2.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.2/43.3/425.7/7</div>																				
<div>6/26 Mon</div>	<div>6/27 Tue</div>	<div>6/28 Wed 수다날</div>	<div>6/29 Thu</div>	<div>6/30 Fri</div>																				
<div>발아현미밥&amp;돌김자반(13.) 해장국(5.6.13.) 탕수육샐러드 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 두부구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/37.7/183.1/4.4</div>	<div>차수수밥 감자고추장찌개 5.6.9.10.13.16.) 중화짬뽕(2.5.6.13.15.) 애호박새우살볶음(9.10.13.) 배추김치(9.13.) 홍시요거트(수제)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.5/37.3/259.3/4</div>	<div>치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.18.) 두부팽이버섯맑은된장국 (5.6.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.) 애플망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 876.3/42/242.5/5.3</div>	<div>밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.16.) 우동국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 아이스버블밀크티 (2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 800.1/30.7/311.1/6.9</div>	<div>치킨버거 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 모듬피클(13.) 배추겉절이(자율)(9.13.) 복분자쥬스(13.) 뿌링클감자튀김 (2.5.6.12.13.16.) 누룽지(자율) *에너지/단백질/칼슘/철 840.8/21.5/114.7/5.2</div>																				

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❄ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관→ 이달의 식단
- ❄ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.