



# 6월 영양교육소식지

퍼낸이: 교 장 김춘득  
살핀이: 교 감 김영인  
만든이: 영양교사 김희리

## ★ 호국보훈의 달, 단오, 테마의날(부산)

### [호국보훈의 달]

#### 1. 6월은 호국보훈의 달

- ▶ 보훈이란, 자신의 몸과 마음을 바친 분들의 숭고한 뜻을 기리고 그에 보답한다는 의미입니다.
- ▶ 현충일, 6.25전쟁일, 제2연평해전 등이 있는 6월을 호국보훈의 달로 지정하여 숭고한 희생을 기리고 나라 사랑을 실천하는 달입니다.
- ▶ 6월 3일 영양선생님이 지정한 날, 태극기를 보고 먹으면서 숭고한 희생을 다시 되새기는 하루를 보냅니다.

### [단오(수릿날)]

#### 1. 단오(수릿날)

- ▶ 음력 5월 5일에 지내는 우리나라 명절입니다.
- ▶ 설, 추석과 더불어 우리나라 3대 명절이예요.
- ▶ 수리치로 떡을 해 먹고 조상에게 차례를 지냈으며, 여러 가지 놀이를 하면서 하루를 보냈기 때문에 **수릿날**이라고 한다는 설도 있어요.
- ▶ 단오에는 떡 위에 떡살무늬가 수레바퀴 모양이거나, 수리취로 만든 **수리취떡**, 5월에 많이 나오는 앵두로 **앵두화채**를 먹는 풍속이 있어요.



〈앵두화채〉



〈수리취떡〉

### [테마의날-부산]

#### 1. 돼지국밥

- ▶ 돼지국밥의 유래는 명확하지 않으나 6.25전쟁 중 이북의 실향민들이 부산에 정착하면서 고향의 음식과 비슷하게 만든 것이라는 설이 있어요.
- ▶ 돼지국밥은 부산뿐 아니라 밀양, 대구도 유명해요.

#### 2. 아귀찜

- ▶ 동해와 남해에 좋은 어장을 가지고 있어 해산물이 풍부하고 낙동강의 풍부한 수량이 기름진 농토를 만들어 농산물도 넉넉하게 생산돼요.
- ▶ 그중에서도 많이 나오는 아귀로 찜을 해먹는데 아귀는 예전에 어부들이 잡으면 그냥 버렸다고 할 정도였지만 저지방 생선으로 다이어트에 좋으며 단백질이 풍부한 생선이에요.

#### 3. 씨앗호떡

- ▶ 밀가루 반죽을 식용유에 튀겨낸 후, 가운데를 잘라 각종 견과류를 듬뿍 채워 넣은 부산의 향토음식이에요.
- ▶ 한국전쟁 당시 부산으로 피한 피난민들이 호떡안에 여러 종류의 곡물씨앗을 넣어 먹기 시작했는데 이것이 현재 씨앗호떡의 유래가 되었어요.



〈씨앗호떡〉



〈아귀〉

출처:네이버, 만개의레시피, 한국농수산식품유통공사

#### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 꽃게: 국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치: 국내산, 세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국, 칠레, 페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 참조기, 조파볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(명게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

