



5월 영양교육소식지

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

★ 세계인의 날, 바다의 날

[세계인의 날]

1. 세계인의 날 (매년 5월 20일)
 - ▷ 다양한 민족, 문화권 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 제정된 법정기념일
2. 세계인의 날을 기념하여 영양선생님이 준비한 다른 나라 음식이 무엇인지 함께 찾아봐요!

[베트남 음식 알아보기]



1. 베트남 쌀국수
 - ▷ 베트남은 농업국가로 쌀 경작에 최적화
 - ▷ 쌀을 가공하여 만든 면으로 육수와 야채를 넣어 곁들여 먹는 건강식이에요.
 - ▷ 들어가는 재료에 따라, 육수의 종류에 따라 수십 가지 맛으로 나눌 수 있어요.
 - ▷ 대표적으로 닭고기 쌀국수는(Pho ga, 퍼가) 소고기 쌀국수는(Pho bo, 퍼보) 라고 합니다.
2. 짜조(Cha gio)
 - ▷ 돼지고기나 새우, 게살 등을 여러 가지 채소와 섞어 라이스페이퍼에 돌돌 말아 튀긴 베트남식 만두예요.
 - ▷ 짜조는 베트남 남부 사투리로 '다진 돼지고기 소시지'를 의미해요.
 - ▷ 사용하는 재료에 따라 이름이 달라지는데 새우를 넣으면 '툼짜조', 게살로 소를 채우면 '짜조꾸어' 라고 해요..



〈짜조〉



〈쌀국수〉

3. 모닝글로리볶음 (자우무웅싸오토이)
 - ▷ 공심채를 마늘과 함께 기름에 볶아낸 음식이에요.
 - ▷ 베트남어로 '자우무웅'은 공심채를 의미하고 '싸오'는 튀기다, '토이'는 마늘을 의미해요.
 - ▷ 우리나라 시금치와 유사한 맛으로 줄기의 속이 비어있는게 특징이에요.

3. 켌땀(Cơm tấm)

- ▷ 밥에 구운 돼지고기, 야채, 달걀 프라이 등을 곁들인 음식이에요.
- ▷ '켌'은 밥을 의미하고 '땀'은 깨진 쌀알을 의미하는데 분쇄 과정에서 손상을 입은 쌀을 요리에 이용하기 때문에 붙여진 이름이에요.



〈켌땀〉



〈모닝글로리볶음〉

[바다의 날]



1. 바다의 날(5월31일)
 - ▷ 해양 국가로서 국제 환경의 변화에 적극적으로 대처하는 능력을 기르고 바다 및 해양 개발의 중요성을 강조하기 위하여 제정한 날입니다.
 - ▷ 이산화탄소량의 증가는 지구온난화와 함께 바다의 사막화를 만들어요.
 - ▷ 플라스틱 사용을 줄이고, 고기없는 날, 또는 채식을 활용하여 이산화탄소를 줄이는 노력이 필요해요.

영양선생님이 준비한 **바다의 날**에
어떤 음식이 나오는지 함께 찾아보아요!

출처 : 네이버

◇ 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, 마꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조파볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

❀ 5월 학교급식 식단 안내 ❀

우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다

◇ 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 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.

5/1(개교기념일)

개교
기념일



5/2

차수수밥.
차돌짬뽕국
(5.6.9.13.16.17.18)
우엉어묵볶음
(1.5.6.13.18)
통닭가슴살유린기
(2.5.6.15.18)
배추김치.(9)
하겐다즈초코아이스크림
(1.2.5)

5/3

치킨마요덮밥
(1.5.6.13.15)
미역된장국.(5.6)
짜장떡볶
이.(1.5.6.13.16)
중화풍배추볶음
(5.6.12.13.18)
총각김치.(9)
스테비아방울토마토(12)

5/6(대체공휴일)

5/7

5/8(수다날)

5/9

5/10



찰현미밥.
돼지고기순두부찌개
(1.5.6.8.9.10.13.17.18)
콩나물무침.(5)
국물멸치볶음.(5.6.13)
한우떡갈비
(2.5.6.10.12.15.16.18)
배추김치.(9)
청포도.

클로렐라밥.
흑임자양배추샐러드
(1.2.5.13)
김치삼겹파스타
(1.5.6.9.10.12.13.16)
등심돈까스
1.2.5.6.10.12.13.16.18
배추김치.(9)
양송이크림스프
(2.5.6.13.16)

혼합잡곡밥.(5)
새우살호박국.(5.6.9)
오리주물럭.(5.6.13)
참치김치볶음.(5.6.9.13)
온두부.(5)
바나나.
바다향미니도시락김.

찰보리밥.
차돌박이된장찌개
(5.6.16)
팽이버섯베이컨볶음
(5.6.10.13.18)
고등어구이&강정소스
(5.6.7.12)
배추김치.(9)
크리스피롤.(1.2.5.6.14)

5/13

5/14

5/15(부처님오신날)

5/16

5/17

홍국쌀밥.
황태채두부국.(1.5.6)
매실청사과오이무침
(5.6.13)
메추리알떡볶이
(1.5.6.12.13)
소불고기.(5.6.13.16)
총각김치.(9)
우리밀꼬마김말이
(5.6.12.16.18)

찰보리밥.
냉메밀소바.(3.5.6.13)
닭훈제야채볶음
(5.6.13.15)
배추김치.(9)
갈비납작교자만두
(1.2.5.6.9.10.12.16.18)
꽃다발우유머핀케이크
(1.2.5.6)



친환경서리태파쇄밥.(5)
오리훈제볶음우동
(5.6.8.9.13.17.18)
근대된장국.(5.6)
부추무침.(5.6.13)
대패삼겹콩나물불고기
(5.6.10.13)
깍두기.(9)
골드키위

찰흑미밥.
감자옹심이국.(1.5.6.17)
닭목은지조림
(5.6.9.13.15)
우영채조림.(5.6.13)
달걀찜.(1.9)
백김치.(9)

5/20(세계인의날)

5/21

5/22(수다날)

5/23

5/24

찰현미밥.
베트남쌀국수.(16)
직화돼지갈비구이
(5.6.10.13)
공심채볶음(5.6.13.18)
새우짜조롤&칠리소스
(1.2.5.6.9.12.13)
배추김치.(9)

클로렐라밥.
아욱된장국.(5.6)
숙주나물무침.
고추장우엉어묵볶음
(1.5.6.13)
포크찹스테이크
(5.6.10.12.13.18)
총각김치.(9)
길쭉이보리과자(5)

차수수밥.
맑은콩나물국.(5.6)
로제짬뽕
(2.5.6.12.13.15.16.18)
도토리묵야채무침
(5.6.13)
감자베이컨볶음.(10.13)
배추김치.(9)
초코칩설기.

혼합잡곡밥.(5)
닭고기미역국.(5.6.15)
콩치김치조림.(5.6.9.13)
채소계란말이
(1.2.5.6.10.15.16)
백김치.(9)
과일요거트샐러드(2.12)

찰보리밥.
동태찌개.(5)
열무된장무침.(5.6)
제육볶음.(5.6.10.13)
총각김치.(9)
우리밀마늘빵(1.2.6)

5/27

5/28

5/29(수다날)

5/30

5/31(바다의날)

찰흑미밥.
시금치된장국.(5.6)
애호박느타리버섯볶음.(9)
닭wing강정구이
(5.6.12.13.15)
깍두기.(9)
감귤푸딩

찰현미밥.
오징어무국.(17)
브로콜리새우볶음
(5.6.9.13.18)
떡갈비스틱
(5.6.10.15.16.18)
배추김치.(9)
체리.

삼겹살김치볶음밥
(1.2.5.6.9.10.13.16.18)
소고기무국.(5.6.16)
깍둑순나물.
우리쌀크린치순살치킨
(1.2.5.6.12.15)
총각김치.(9)
요구르트.(2)

찰보리밥.
육개장.(1.13.16)
돼지고기수육&쌈
장.(5.6.10)
쫄면야채무침.(5.6.13)
배추겉절이.(9.13)
골드파인애플.

차수수밥.
참치김치찌개.(5.9)
명엽채볶음.(1.5.6.13)
순살가자미까스&마요소
스(1.2.5.6.13)
배추김치.(9)
요거트에빠진열대어
(2.13)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr> 학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.