



# 6월 교육급식소식

## 6월의 우리 명절 - 단오

## 식품 알레르기에 대해 함께 알아보아요

우리나라에는 설날, 추석뿐만 아니라 '단오'라는 명절이 있어요.

단오가 무엇인가요?

단오는 매년 음력 5월 5일에 봄철 모내기를 마치고, 풍년을 기원하기 위해서 만들어진 명절입니다.  
2022년의 단오는 6월 3일이예요.

단오에는 어떤 일을 하나요?

옛날 우리 조상들은 단오 때 여러 가지 놀이를 하면서 즐겼습니다. 남녀노소 고운 옷을 입고 그네를 타기도 하고, 젊은 청년들은 씨름을 하기도 했지요. 또 창포물로 머리를 감아 몸을 깨끗이 했답니다.



단오에는 어떤 음식을 먹을까요?

단오에는 수리취떡과 앵두화채를 먹습니다.  
'수리취'라는 이름의 채소로 만들고, 떡 모양이 수레바퀴와 비슷하다고 해서 '수리떡'이라고도 불립니다.  
수리취에는 여러 가지 비타민이 많아요.



여러분은 가족과 함께 음식을 먹고 난 후, 다른 사람은 모두 괜찮은데 나만 몸이 간질간질 가렵거나, 입술이 부풀어 오르고 열이 나는 경험을 해 본 적이 있나요?  
이렇게 식품에 대한 몸의 이상 반응이 나타나는 것을 **식품 알레르기**라고 합니다.

상하거나 이상이 있는 음식이 아닌데 밥을 먹고 나서 평소와 다르게 기침, 재채기를 하거나 두드러기가 나고, 또 토나 설사 등을 한다면 내가 먹었던 음식에 알레르기를 가지고 있는 것은 아닌가 의심을 해봐야 합니다.

우리나라에서 음식과 약물 등을 관리하는 식품의약품안전처에서는 일반적으로 식품 알레르기를 일으키는 대표적인 식품을 **22가지**로 정했어요.

알레르기 정보는 우리 학교 식단계획표에도 적혀있는데, 평소 월간 급식 식단표를 유심히 본 친구들은 메뉴 옆에 숫자로 표시된 알레르기 유발 식품을 알고 있을 거예요.

### 5/31 바다의 날

친환경영양잡곡밥(5.)  
돼지고기순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.)  
쫄면야채무침(1.5.6.10.13.16.18.)  
순살갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
참외

### ◇ 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

## 영양 선생님의 귀퉁이 퀴즈

단	호	박	건	오	이	강	수	한	토
오	징	어	마	신	체	우	박	에	마
새	건	양	파	늘	콩	강	유	한	토
달	우	마	메	론	음	참	치	자	이
갈	깃	고	추	들	배	추	어	두	요

가로, 세로, 대각선(↘) 방향으로 아래 음식 재료들을 찾아 위의 표에 색칠하면, 선생님이 좋아하는 문장이 나옵니다. 친구들과 함께 찾아보고 영양 선생님에게 알려주세요!

고추	토마토	새우	오징어	콩	메론
자두	오이	달걀	마늘		참치
단호박	우유	배추	수박		양파

식품 알레르기는 어떻게 대처할 수 있을까요?

1. 내가 어떤 식품에 민감한지 사전 검사하기
2. 나에게 알레르기를 일으키는 식품 피하기
3. 식품을 살 때, 알레르기 식품이 들어있는지 식품 표시 확인하기
4. 외식할 때 알레르기 식품 배달라고 이야기하기
5. 학교 급식 먹기 전, 배식받을 때 알레르기 정보 확인하기
6. 새로 생긴 식품 알레르기가 있다면, 담임선생님, 보건 선생님, 영양 선생님에게 증상과 함께 알려주기
7. 알레르기 식품을 대신 할 수 있는 다른 음식 먹어서 영양부족 예방하기
8. 되도록 천연식품을 먹되, 유기농 식품과 천연식품도 식품 알레르기를 일으킬 수 있다는 것을 알고 있기
9. 두드러기나 증상이 잘 가라앉지 않으면 병원 가기

## 6월 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.

### 6/1 제8회 지방선거



### 6/2

친환경검정쌀밥  
조랭이떡미역국(5.6.13.16.18.)  
돈육훈제부추무침(5.6.10.13.18.)  
채소달걀말이(1.2.5.6.9.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
우리밀딸기롤케이크(1.2.5.6.16.)

### 6/3

친환경찰기장밥  
쇠고기무국(1.2.5.6.13.16.18.)  
건새우마늘쫀어묵볶음(1.5.6.9.13.16.18.)  
돈육매콤불고기(5.6.10.13.18.)  
깍두기(9.)  
초코썩수리취떡(단오)

### 6/6 현충일



친환경귀리밥  
잔치국수(1.5.6.13.18.)  
김가루실파무침(13.)  
오리불고기(고추장)(5.6.13.18.)  
느타리버섯볶음(5.6.9.)  
배추김치(9.13.)  
사과

### 6/8

삼겹살김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.)  
맑은콩나물국(5.6.9.13.18.)  
궁중떡볶이(5.6.13.16.)  
견치나물들깨볶음(5.6.)  
깍두기(9.)  
웃담사과요구르트(2.)

### 6/9

친환경찰보리밥  
청국장두부찌개(5.6.9.13.18.)  
등갈비바베큐(5.6.10.12.13.18.)  
오이부추무침(5.6.13.18.)  
감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
골드키위

### 6/10

친환경발아현미밥  
불낙전골(5.6.13.16.18.)  
썩갓두부무침(5.6.18.)  
돈육간장불고기(5.6.10.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
콘크리트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)

### 6/13

친환경서리태파쇄밥(5.)  
맑은대구탕(5.6.13.18.)  
매콤제육볶음(5.6.10.13.17.18.)  
파리고추멸치볶음(5.9.13.)  
우리밀에그타르트(1.2.5.6.16.)  
배추김치(9.13.)

### 6/14

친환경귀리밥  
쇠고기떡국(1.5.6.13.16.18.)  
우영진미채조림(5.6.13.17.)  
중화풍브로콜리찜(5.6.13.18.)  
닭고기숙주볶음(5.6.8.10.13.15.18.)  
총각김치(9.)  
친환경꿀토마토(12.13.)

### 6/15

치킨마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)  
들깨미역국(5.6.)  
꼬들단무지실파무침  
얇은피교자만두(1.5.6.10.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
입맛이살구음료(13.)

### 6/16

친환경검정쌀밥  
돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.)  
갈치감자조림(5.6.13.18.)  
가지나물들깨볶음(5.6.18.)  
로컬미니도시락김  
백김치(9.13.)  
씨없는적포도

### 6/17

친환경영양잡곡밥(5.)  
육개장(5.6.13.16.)  
참나물유자청무침(전체)(5.6.11.13.)  
대패오리숙주볶음(간장)(5.6.10.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
팔미어하트파이(1.2.5.6.13.)

### 6/20

친환경찰기장밥  
황태맑은국(1.5.6.13.18.)  
토마토미트스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)  
꼭집스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
시원달콤수박

### 6/21 하지

친환경찰보리밥  
종합어묵국(1.5.6.13.16.18.)  
열무두부무침(5.6.18.)  
낙지콩나물볶음(5.6.13.18.)  
회오리감자(3.4.5.6.10.12.13.18.)  
총각김치(9.)

### 6/22

굴소스새우볶음밥(1.5.6.8.9.13.18.)  
매콤콩나물국(5.)  
오이고추된장무침(5.6.)  
한입떡갈비&소스(5.6.10.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
아이스망고스틱(1.2.5.)

### 6/23

친환경발아현미밥  
짬뽕순두부국(5.6.9.10.13.17.18.)  
수육&쌈장(5.6.10.13.18.)  
보쌈김치(9.13.18.19.)  
바람떡(5.13.)  
친환경상추쌈(5.6.18.)

### 6/24

친환경영양잡곡밥(5.)  
건새우아욱국(5.6.9.13.18.)  
메밀면채소무침(1.3.5.6.10.13.16.18.)  
닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.)  
깍두기(9.)  
우리쌀호국케이크(1.2.5.6.)

### 6/27

친환경귀리밥  
참치김치찌개(5.6.9.13.18.)  
연두부달걀찜(1.2.5.9.13.)  
간장오리불고기(5.6.10.13.18.)  
총각김치(9.)  
오렌지

### 6/28

친환경영양잡곡밥(5.)  
근대된장국(5.6.9.13.)  
오징어제육볶음(5.6.10.13.17.18.)  
숙주나물맛살무침(5.6.)  
배추김치(9.13.)  
모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.)

### 6/29

김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)  
썩갓유부장국(5.6.13.)  
로제떡볶이&치즈스틱(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
흑임자양배추샐러드(1.2.5.6.8.9.10.12.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
멜론

### 6/30

친환경검정쌀밥  
새우튀김우동(1.5.6.9.13.16.18.)  
묵은지달걀찜(5.6.9.13.15.)  
참나물무침(5.6.13.)  
깍두기(9.)  
스위트샤인머스캣주스(13.)

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

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

◇ **형광펜으로 색칠된 메뉴**는 영양소리함 운영을 통해 학생들의 희망메뉴를 반영하여 구성된 식단입니다.

◇ **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, 참치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.