



6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 팥콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



단오(端午)는 1년 중에서 양기(陽氣)가 가장 왕성한 날이라 하여 한국, 일본, 중국에서 음력 5월 5일에 지내는 명절이다.

이날이 되면 기본적으로 남자들은 씨름을 하고 여자들은 그네뛰기를 했는데, 예전에는 그네를 한자로 천추, 단오를 천추절이라고도 했다. 또한 수릿떡을 먹기도 했고, 조상의 묘에 성묘를 가고, 창포 삶은 물에 머리를 감으며, 화채를 만들어 먹고 장명루 팔찌를 만들었다.

출처: 위키백과 '단오' 검색, 네이버 '단오' 검색

▶ 이날 학교 급식에서 수리취떡이 제공되니 한입씩은 꼭 먹어봐요!

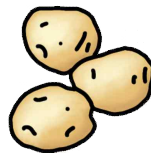
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민 C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 적! 떨어지고 포만감이 커 적당한 양을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml



출처: 참쌤스쿨



6월 학교급식 식단 안내



알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.	식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 전주화정초등학교 홈페이지 (hhttps://school.jbedu.kr) → 알림마당 → 급식게시판 <div> <div> * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(압소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 </div> <div> * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함 </div> </div>
--	---

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 노력합니다!

6/1	6/2 저탄소 메뉴의 날
친환경찰흑미밥. 들깨무채국.(13.17.) 매콤돼지갈비찜.(5.6.10.13.18.) 비름나물.(5.6.) 타코야키.(1.2.5.6.7.18.) 총각김치.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612/27.9/108.9/3.2	문어술밥/양념장(5.16.) 미역된장국(5.6.) 애호박새우전볶음(9.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 두부텐더(1.5.6.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/35.6/140.6/3.1

6/5	6/6	6/7 수다날	6/8	6/9
친환경차조밥. 돼지등뼈감자탕.(5.6.10.13.) 도토리묵야채무침.(5.6.13.) 궁중떡볶이.(5.6.13.16.) 크런치생선가스/어니언크림소스(1.5.6.13.) 총각김치.(9.13.) 호국보훈의달파인음료(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/25.1/71.2/2.8		치킨마요덮밥.(1.2.5.6.13.15.) 근대된장국.(5.6.) 오징어도라지초무침.(5.6.13.17.) 떡갈비스테이크.(5.6.10.15.16.18.) 배추김치.(9.13.) 이룸퍼플야채주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.3/33.9/87.2/5.1	친환경올무밥. 소고기무국.(5.6.16.) 취나물된장무침.(5.6.13.) 감자햄볶음.(1.2.5.6.10.13.15.16.) 투움바함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치.(9.13.) 사과. * 에너지/단백질/칼슘/철 584.4/24.4/110.2/4.5	친환경혼합잡곡밥.(5.) 낙지연포탕.(5.6.18.) 가지나물.(5.6.) 제육볶음.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.13.) 아보카도콤파샐러드(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501/29.9/94.7/4

6/12	6/13 6월 생일자의 날	6/14 수다날	6/15	6/16
친환경찰기장밥. 돼지고기순두부찌개.(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) 숙주나물무침.(5.) 해물볶음우동(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 연양식불고기/새송이구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596/34.4/124.3/4.3	홍국쌀밥. 소고기미역국.(5.6.13.16.) 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 열무된장무침.(5.6.13.) 어묵볶음.(1.5.6.12.13.) 총각김치.(9.13.) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.9/26.7/94/2.6	소고기야채볶음밥.(1.5.6.13.16.18.) 돈코츠라면.(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깻잎순나물. 짜장떡볶이.(1.5.6.13.16.) 배추김치.(9.13.) 골드파인애플. * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/26.2/208.1/2.9	친환경차조밥. 순대국(2.5.6.10.13.16.) 미트볼치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 부추무침.(5.6.13.) 순살가자미까스(1.5.6.13.) 깍두기.(9.) 수박. * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/23.2/145.4/5.1	친환경찰현미밥. 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 참나물무침. 춘천달걀비(5.6.13.15.) 삼치데리야끼구이.(5.6.13.) 총각김치.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/34.1/57.2/2.1

6/19	6/20	6/21 수다날	6/22 단오	6/23
친환경찰흑미밥. 동태탕(5.) 돼지고기수육&쌈장.(5.6.10.13.) 양배추찜 오이고추된장무침.(5.6.13.) 깐소새우(1.5.6.9.16.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/33.8/122.6/4.8	친환경올무밥. 시래기들깨된장국(5.6.13.) 김가루실파무침.(5.6.) 콩나물불고기.(5.6.10.13.) 참치달걀말이(1.5.13.) 배추김치.(9.13.) 청포도. * 에너지/단백질/칼슘/철 442.7/26.9/90.6/3.6	베이컨계란볶음밥.(1.5.6.10.13.18.) 김치콩나물국.(5.6.9.) 썩갠나물. 애플칩쌀탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치.(9.13.) 미니딸기잼파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.19/2.9/21.6/4	친환경가수수밥. 돼지고기김치찌개.(5.6.9.10.13.) 달걀찜.(1.2.9.) 시금치나물. 야채순대볶음.(2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기.(9.) 초코필링수리취떡. * 에너지/단백질/칼슘/철 560/21.8/120/5.1	친환경혼합잡곡밥.(5.) 육개장.(1.5.6.13.16.) 쫄면야채무침.(5.6.13.) 호두멸치볶음(5.6.13.14.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.) 자연드림유기농식혜. * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/28.4/184.5/3.2

6/26	6/27	6/28 수다날	6/29	6/30
친환경찰흑미밥. 한우떡국.(1.5.6.16.) 아귀해물찜(5.13.17.) 상추치커리무침.(5.6.13.) 고갈슘함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.6/30.5/135.7/3.5	친환경찰현미밥. 오징어무국.(13.17.) 콩나물무침.(5.6.13.) 닭떡볶음(5.6.13.15.) 해물완자.(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 배추김치.(9.13.) 웃담사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/34.5/188.4/4.4	작은밥 깻잎장아찌.(5.6.) 모듬야채피클. 토마토스파게티.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치.(9.13.) 갈릭앤더블치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 브로콜리로마노치즈스프(1.2.5.6.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/21.8/213.7/3	친환경찰기장밥. 삼색수제비국.(1.5.6.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 오리훈제숙주구이(2.5.6.13.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 배추김치.(9.13.) 적포도. * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/26.3/107.4/3	짜장밥.(2.5.6.10.13.15.16.) 실파달걀국(1.) 잡채(1.5.6.8.10.13.) 새콤달콤유린기(1.5.6.13.15.18.) 배추김치.(9.13.) 상하목장유기농요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/26.8/57.4/2.6