



6월 영양소식지

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다.
6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를
기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아보시다.

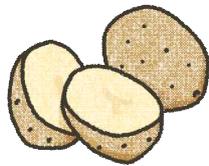
6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름
하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어
밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시
작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입
니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열
이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작
된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는
'하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹
어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니
다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이
나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도
움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어
떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

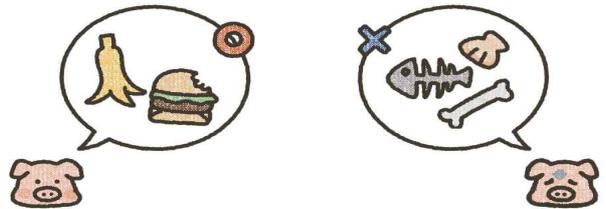
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지
환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에
서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로
인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는
등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도
있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출
을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만
아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움
이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에
발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에
대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가
먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있
게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨
날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬
운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다.
쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있
다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.





6월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지 고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱ 조개류굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

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

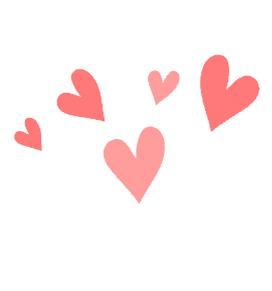
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

<http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.

♣ 예쁜 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영하고 있습니다.

6/3 월 생일밥상	6/4 화	6/5 수 환경의날 예쁜 지구 만드는날	6/6 목 현충일	6/7 금 재량휴업일
친환경울무밥 들깨미역국(5.6) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 콩나물무침(5) 열무김치(9.13) ♥초코케이크(1.2.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 571.1/26.1/158.2/2.9	친환경찰보리밥 순살아귀탕(5.6) 연두부*양념간장(5.6.13) ♥파김치(자율)(9.13) ♥치즈떡갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) ♥수박 *에너지/단백질/칼슘/철 528.8/33.1/75.4/3.4	♥짜장면 (2.5.6.10.13.15.16.18) 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) 단무지(13) 코다리강정(5.6) 배추김치(9.13) ♥망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 779.2/49.6/193.9/4.4		
6/10 월	6/11 화	6/12 수 수다날	6/13 목	6/14 금
친환경찰기장밥 불어묵국(5.6.7) 치즈계란말이(1.2.5) 오리훈제*냉채(5.13) 배추김치(9.13) 수리취떡(단오날)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 621.3/32.3/101.9/3.7	친환경발아찰현미밥 맑은콩나물국(5) 동파육(5.6.10.13.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) ♥키위 *에너지/단백질/칼슘/철 513.5/16.2/92.9/2.8	김밥볶음밥 (1.5.6.10.12.15.16) 미소된장국(5) 치커리유자청무침(13) ♥돼지갈비후라이드* 어니언소스 (2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9.13) 친환경비타민주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 542.6/17.7/172.0/6.8	강황밥 황태감자국(5) 명이나물(자율) ♥제육불고기(5.6.10.13) 순두부계란찜(1.5) 배추김치(9.13) ♥짜먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 516.5/28.9/113.5/2.2	칼슘찰쌀밥 ♥크림카레우동 (2.5.6.10.15.16.18) 실파계란국(1.5) 브로콜리*초장(5.6.13) ♥바베큐닭봉구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 연근부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/26.0/83.6/1.7
6/17 월	6/18 화	6/19 수 수다날	6/20 목	6/21 금
친환경찰흑미밥 순두부찌개 (5.6.10.15.16.17.18) 간장양념찜닭 (1.5.6.13.15.18) 비름나물(5.6.13) 명태전(5) 깍두기(9.13) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 573.6/33.9/113.5/4.1	친환경차조밥 열갈이된장국(5.6) ♥새우로제스파게티 (2.5.6.9.12.13) ♥ㅋㅋ쿤까스*소스 (5.6.10.12.16.17.18) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 562.8/18.3/186.8/2.1	♥오므라이스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 유부맑은국(5.6.7) 모듬채소피클 ♥허니깁치킨(1.5.6.15) 배추김치(9.13) ♥매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 531.5/24.8/104.8/2.5	친환경울무밥 ♥부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 오이/파프리카스틱*쌈장 (자율)(5.6.13) ♥중화풍간통새우탕수 (1.2.5.6.9.12.16.18) 깍두기(9.13) ♥블루베리크림치즈바게트 (2.5.6.13) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/19.8/62.8/1.5	친환경찰옥수수밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10) 미역줄기맛살볶음(5.6.8) ♥수제떡갈비구이*파채 (5.6.10.13.15.18) 석박지김치(9.13) ♥메론 *에너지/단백질/칼슘/철 554.7/25.3/96.1/3.4
6/24 월	6/25 화	6/26 수 예쁜 지구 만드는 날	6/27 목	6/28 금
친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) ♥메추리알조림(1.5.6.13) 숙주나물(5) 감자생선까스*감귤타르타르 소스(1.5.6.13) 깍두기(9.13) ♥정글과일화채 *에너지/단백질/칼슘/철 588.5/26.8/134.0/2.9	친환경찰쌀현미밥 콩나물김치국(5.6.9.13) 오이탕탕이(자율)(13) 고추장어묵볶음(5.6) ♥한돈LA갈비구이(5.6.10) 깍두기(9.13) ♥호국보온마카롱(딸기맛) (1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 548.2/22.7/66.3/1.7	우영멸치볶음밥(5.6.13) ♥베테랑칼국수(1.5.6.9) ♥김치만두(5.6.10) 스틱단무지(13) 배추김치(9.13) ♥수박슬러쉬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 520.4/17.0/104.4/2.2	흥국쌀밥 근대된장국(5.6) 가지나물(5.6.13) ♥햄마라볶음 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 순살삼치구이(1.2.5.6.16) 배추김치(9.13) ♥자두 *에너지/단백질/칼슘/철 542.7/28.5/84.8/2.0	친환경발아찰현미밥 꽃계탕(5.6.8.18) 감자채파프리카볶음(5) 블랙소이오리불고기 (2.5.6.16) 배추김치(9.13) ♥콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 537.0/21.1/129.7/2.9

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.