



가정통신문
제 2023-93호

6월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>

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.

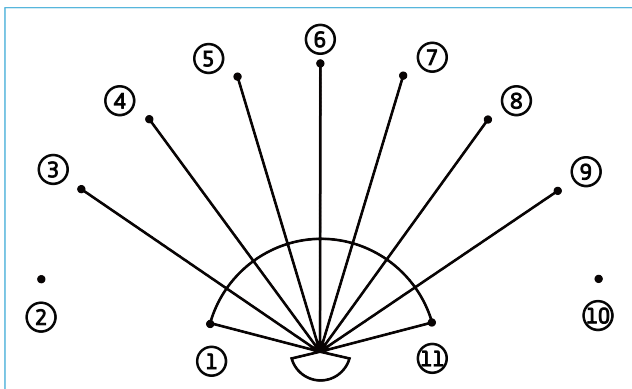
동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 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!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

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 알아볼까요?

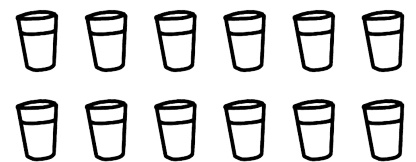
	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 낮아 다이어트에 효과적인 채소입니다.
	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까치메기로 불리는데, 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



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과



6월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보		6/1 목	6/2 금 지구가 웃는 날
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.ژ		친환경찰기장밥 ♥소고기미역국(5.6.13.16.) 가지나물(5.6.) ♥공룡치킨너겟*머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) ♥생일케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.1/21.5/44.3/2	강황밥 순두부계란탕(1.5.13.) ♥미트라구스파게티(5.6.12.) 오리엔탈샐러드(자율)(5.6.12.13.) 직화콩불고기(5.6.) 배추김치(9.13.) ♥큐브치즈망고샐러드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/23/152.8/3.7
◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.		6/7 수 수다날	6/8 목
◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판 ◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시 ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산 ▶ 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치 : 국내산 사용 -새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 꽂치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양선포함) 사용		푸팟풍커리(1.2.4.5.6.8.12.15.16.18.) 미소된장국(5.6.13.) 야채피클(13.) ♥동물복지미니돈까스*소스(2.5.6.10.12.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/23.6/208/3.5	친환경발아찰현미밥 ♥꼬치어묵국(5.6.7.) 감자채파프리카볶음(5.) ♥치즈떡갈비(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) ♥메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/28.4/93.8/3
6/12 월		6/14 수 수다날	6/15 목
칼슘참쌀밥 ♥참치김치찌개(5.6.9.13.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 비름나물(5.6.13.) 백김치(9.13.) ♥수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/31.6/115.4/5	현미쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.) 노각무침(자율)(5.6.13.) 야채계란말이(1.5.) ♥돌돌떡말이*소스(2.5.6.10.16.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506/23.9/106.3/3.3	문어술밥*부추양념장(5.6.) 건새우근대국(5.6.9.13.18.) ♥자메이카치킨구이(5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) ♥도시락김(13.) 칼라만시쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/34.1/120.4/3.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기버섯전골(5.6.16.18.) 콩나물무침(자율)(5.) ♥마파두부(5.6.10.12.13.18.) 오리훈제*홀그레인머스타드(1.2.5.6.18.) 배추김치(9.13.) ♥꿀떡(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.9/27.1/86.8/4.2
6/19 월		6/21 수 수다날	6/22 목 단오
친환경귀리밥 새우탕(5.6.9.13.18.) 간장양념찜닭(5.6.13.15.) 상추겉절이(자율)(5.6.13.18.) 미역줄기맛살볶음(5.6.8.) 배추김치(9.13.) ♥짜요짜요(포도맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.6/30.7/84.7/3.3	친환경찰흑미밥 돼지등뼈갈비탕(5.6.10.13.) 두부숙갓무침(5.) 통살새우까스(1.2.5.9.12.) 깍두기(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 506.9/22.1/107.1/2.6	채식자장밥(1.2.5.6.10.16.18.) 하얀팜뽕(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 단무지무침(5.13.) 참쌀탕수육*소스(5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 미니약과(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.8/24.1/150.6/8.1	친환경찰기장밥 한방갈비탕(1.5.16.) 야채스틱*쌈장(자율)(5.6.13.) 베이컨스크램블에그(1.2.10.) 순살볼락카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 석박지김치(9.13.18.) 초코수리취떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.8/24.4/68.6/3.1
6/26 월		6/28 수 지구가 웃는 날	6/29 목
친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5.) 연두부/양념간장(5.6.13.) 쌈상추/쌈장(자율)(5.6.13.) 제육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) ♥아몬드초코쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.3/25.3/72.2/2.7	친환경발아찰현미밥 ♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 숙주나물(5.6.) ♥수제떡갈비구이/파채(5.6.10.) 깍두기(9.13.) ♥크런치딸기요거트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/28.1/162.1/3.4	♥참치마요덮밥(1.5.6.) 유부맑은국(5.6.13.) ♥로제떡볶이(2.5.6.10.12.15.16.) 크리스피두부스틱(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/22.7/99.4/4.3	친환경율무밥 ♥꽃게탕(5.6.8.13.18.) 갯잎양념무침(자율)(5.6.13.) 숯불오리불고기(2.5.6.9.18.) 김자반(5.) 배추김치(9.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 512/23.8/86.1/4.1
6/30 금		6/30 금	6/30 금
		친환경차조밥 도토리묵국(5.6.9.13.18.) 쌈다시마*브로콜리숙회(자율)(5.6.13.) 연두부계란찜(1.5.) ♥달강정(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) ♥청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.1/28.8/99.7/3.2	홍국쌀밥 미역맑은국(5.6.) ♥순살족발*쌈장(1.5.6.10.16.) ♥비빔면(1.2.5.6.) 무말랭이무침(자율)(5.) 배추김치(9.13.) ♥매실쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.3/24.9/146.6/3