

2023년 5월 영양소식지

2023. 5. 1.

“배려와 존중으로 꿈을
키우는 행복 자람터”

5월의 제철음식



따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을
때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던
입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!



전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.



팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아납니다.



잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어
보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛
을 자랑하는 매실은 피로회복에 절대
값자랍니다.



청정 일급수에서만 자라는 다슬기는
녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니
다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이
높아 단백질의 좋은 공급원입니다.

5월 2일은 오이데이!

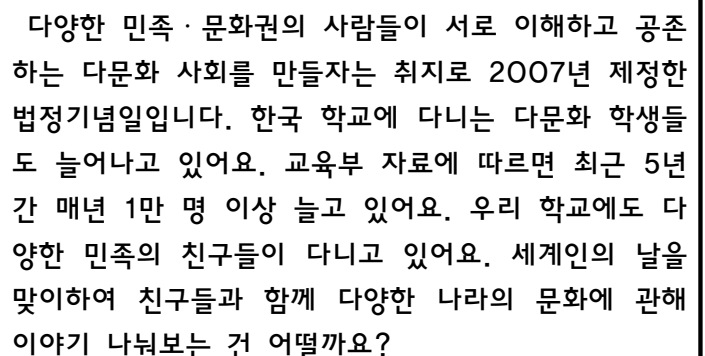
[illegible]

1검정색, 2초록색, 3연두색, 4노란색으로 색칠해보세요.

숨어있는 채소는 95%가 수분으로 구성되어 있어 시원한 맛이 특징입니다. 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취하며, 서양에서는 주로 샐러드에 들어가거나 피클로 활용해요.

자료 출처: 네이버 지식백과

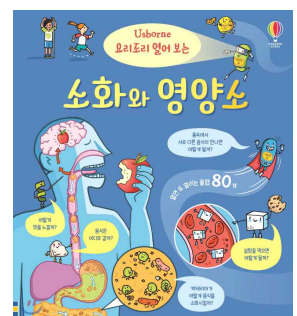
5월 20일은 세계인의 날



자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

이달의 그림책 추천

영양선생님이 5월에 함께 읽고 싶은 그림책 2권을
추천합니다.



첫 번째 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기자기한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을 수 있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭 읽어보세요.

두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어있는 영양소가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속에서 소화가 되는지 재미있게 설명해줘요!

왼쪽부터 「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스
「소화와 영양소, 에밀리 본 글, 어스북코리아



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
재량휴업일	차조밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 고구마조림(5.6.13.18.) 돼지갈비김치찌침(5.6.9.10.13.) 참나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16.) 유부된장국(5.6.13.18.) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 자두음료	흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 크로플(1.2.5.6.)	오월은 어린이날 우리들 세상
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
강황밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 취나물무침(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블랙사파이어포도	기장밥 돈뽕자탕(5.10.13.) 돌나물초무침(5.6.13.) 야채계란말이(1.2.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 예클레어(1.2.5.6.)	콩나물밥(5.6.10.13.16.) 계란국(1.13.) 애호박볶음 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 치즈볼(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.)	차수수밥 된장찌개(5.6.13.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 방풍나물무침(5.6.13.) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	혼합잡곡밥(5.) 조랭이떡국(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 비름나물무침(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 바나나
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
클로렐라밥 불낙전골(5.6.13.16.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 아몬드멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 케이크(1.2.5.6.)	찰현미밥 근대된장국(5.6.13.18.) 오리훈제(1.2.5.6.13.) 깻잎순무침(5.6.13.) 떡볶이(크림)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콩나물국(5.13.) 오이지무침(13.) 감자튀김(5.6.) 깍두기(9.13.) 햄버거(선)(1.2.5.6.10.12.15.16.)	차조밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.18.) 숙주나물무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 완자전(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(5.13.)	흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 세발나물무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 닭오븐구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
찰보리밥 북어두부찌개(1.5.13.) 시금치무침(5.6.13.) 어묵야채볶음(1.5.6.8.13.16.) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 청포도	기장밥 동태매운탕(13.) 청경채된장무침(5.6.13.18.) 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스썬(1.2.5.6.13.16.)	볶음밥(채식)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 우동(면)(1.2.5.6.9.13.) 두부텐더(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 참외 도시락김(13.)	강황밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 쫄면(1.5.6.13.) 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 슬러쉬	차수수밥 쇠고기무국(1.13.16.) 콩나물무침(5.6.13.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.) 삼치오븐구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 생크림카스테라(1.2.5.6.)
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날	◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:친환경쌀 * 콩,두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/수입산	
대체공휴일	혼합잡곡밥(5.) 유부김치국(5.6.9.13.18.) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18.) 오이추운장무침(5.6.13.18.) 목살오븐구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일음료(11.12.)	비빔밥(3.5.6.10.13.16.) 썩국(5.6.13.18.) 청포묵김가루무침(1.5.13.) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 롤케이크(생)(1.2.5.6.)		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/->학교소식->식생활관->급식게시판>

◇ 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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.