



## 6월 5일은 세계 환경의 날

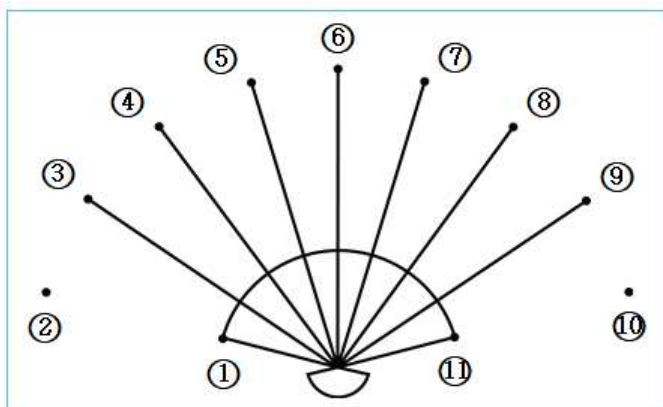
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물 쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물 쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

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)	

## 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.

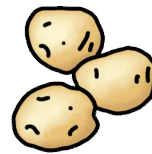
## 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

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 알아보을까요?



참외

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



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.



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 깔따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

## 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)



## 6월 학교급식 식단 안내



### ◇ 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

6/1 **Thu**

기장밥  
콩나물국(5.13.)  
애호박볶음  
로제찜닭(1.2.5.6.10.12.  
13.15.16.18.)  
치즈스틱(1.2.5.6.)  
배추김치(9.13.)  
짜먹는젤리

6/2 **Fri**

차수수밥  
담미역국(5.6.13.15.16.)  
오리훈제(1.2.5.6.13.)  
오이부추무침(5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
오렌지

6/5 **Mon** 환경의 날

혼합잡곡밥(5.)  
어묵국(1.5.6.13.16.)  
시금치무침(5.6.13.)  
야채계란말이(1.2.)  
고등어오븐구이(5.7.)  
배추김치(9.13.)  
수박

6/6 **Tue** 현충일



6/7 **Wed** 수다날

짜장면(2.5.6.10.13.16.)  
계란국(1.13.)  
단무지  
달강정(2.5.6.12.13.15.  
18.)  
깍두기(9.13.)  
한라봉아이스(13.)

6/8 **Thu**

찰현미밥  
근대된장국(5.6.13.18.)  
비빔면(폴)(1.3.5.6.16.)  
깻잎순무침(5.6.13.)  
떡갈비(1.2.5.6.10.12.1  
3.16.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트(2.)

6/9 **Fri**

찰보리밥  
부대찌개(1.2.5.6.9.10.1  
2.13.15.16.18.)  
안동찜닭(5.6.13.15.18.)  
머위대볶음(5.6.)  
배추김치(9.13.)  
츄러스(1.2.5.6.)

6/12 **Mon**

클로렐라밥  
아욱된장국(5.6.9.13.18.)  
떡볶이(1.2.5.6.12.13.1  
6.18.)  
돈가스(1.2.5.6.10.12.1  
3.16.)  
김말이튀김(1.5.6.16.)  
배추김치(9.13.)  
망고음료(13.)

6/13 **Tue**

차조밥  
순두부찌개(1.5.9.10.13.  
18.)  
감자채볶음(1.2.5.6.10.1  
5.16.)  
달걀비(5.6.13.15.18.)  
배추김치(9.13.)  
청포도

6/14 **Wed** 수다날

스팸마요덮밥(1.2.5.6.10  
.13.15.16.)  
유부된장국(5.6.13.18.)  
오이지무침(13.)  
깐소새우(1.5.6.9.12.13  
.18.)  
배추김치(9.13.)  
아이스크림(매)(1.2.5.)

6/15 **Thu**

흑미밥  
조랭이떡국(1.2.5.6.10.1  
3.15.16.18.)  
마파두부(5.6.9.10.12.1  
3.18.)  
콩나물무침(5.6.13.)  
삼치오븐구이(2.5.6.12.1  
3.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
방울토마토(12.)

6/16 **Fri**

기장밥  
돈뽕감자탕(5.10.13.)  
잡채(1.5.6.8.10.13.18.)  
햄전(1.2.5.6.10.15.16.)  
배추김치(9.13.)  
도넛(1.2.5.6.)

6/19 **Mon**

차수수밥  
쇠고기무국(1.13.16.)  
고구마조림(5.6.13.18.)  
돼지갈비김치찜(5.6.9.1  
0.13.)  
배추김치(9.13.)  
아이스슈(1.2.5.6.13.16.)

6/20 **Tue**

강황밥  
참치김치찌개(5.6.9.10.  
13.)  
브로콜리새송이버섯볶음(  
5.6.13.18.)  
진미채볶음(1.5.6.13.17.)  
치킨데리야끼조림(5.6.1  
3.15.18.)  
배추김치(9.13.)  
바나나

6/21 **Wed** 수다날

곤드레나물밥(5.6.13.)  
잔치국수(1.5.6.13.)  
느타리버섯볶음(5.6.13.1  
8.)  
동태강정(5.)  
볶음김치(9.13.)  
짜먹는요거트(2.)

6/22 **Thu**

혼합잡곡밥(5.)  
마라탕(1.2.4.5.6.12.13.  
16.18.)  
참나물무침(5.6.13.)  
오리불고기(5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
수리취떡

6/23 **Fri**

찰보리밥  
호박익힌장국(5.6.13.18.)  
동파육(10.)  
청경채된장무침(5.6.13.1  
8.)  
김치전(1.2.5.6.9.13.)  
배추김치(9.13.)  
수박

6/26 **Mon**

찰현미밥  
복어두부찌개(1.5.13.)  
쫄면(1.5.6.13.)  
아몬드멸치볶음(5.6.13.)  
치킨커틀릿(1.2.5.6.13.  
15.)  
배추김치(9.13.)  
파인애플

6/27 **Tue**

클로렐라밥  
불낙전골(5.6.13.16.)  
제육볶음(5.6.10.13.)  
미역줄기볶음(5.)  
배추김치(9.13.)  
누텔라토스트(2.5.6.)

6/28 **Wed** 수다날

오므라이스(1.2.5.6.12.1  
3.16.)  
유부김치국(5.6.9.13.18.)  
미트볼(1.2.5.6.10.12.13  
.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
회오리감자(5.6.)  
과일음료(11.12.)

6/29 **Thu**

차조밥  
들깨무국  
달볶음탕(5.6.13.15.)  
비름나물무침(5.6.13.)  
소시지야채볶음(1.2.5.6.  
10.12.13.16.)  
배추김치(9.13.)  
참외

6/30 **Fri**

기장밥  
된장찌개(5.6.13.18.)  
메추리알장조림(1.5.6.10  
.13.16.18.)  
오이추진장무침(5.6.13  
.18.)  
한우불고기(5.6.13.16.1  
8.)  
배추김치(9.13.)  
마카롱(1.2.6.)

◇ 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.