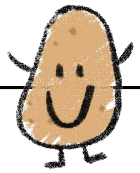
진안초등학교 가정통신문	2025년 6월 영양소식지 2025. 5. 29.	"배려와 존중으로 꿈을 키우는 행복 자람터"

• 하지 감자 •



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑받는 여름 제철 채소예요. 쪄서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 하지는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

• 6월 2일 유기농 데이 •

☐ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.

유기농 인증 표시!

☐ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
   농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
   흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
   농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있답니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?
마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

• 6월 호국 보훈의 달 •

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꾹꾹 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!"
	뻥튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! "뻥!" 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

• 6월 5일 세계 환경의 날 •

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

채식 실천
고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!

우리 식재료
멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!

쓰레기 줄이기
남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

♡ 6월 학교급식 식단 안내 ♡

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri
친환경찰보리밥 소고기미역국 5.6.16. 치즈순살닭갈비 2.5.6.13.15. 해물완자/케첩 1.2.5.6.8.9.12.16.17.18. 고춧잎고추장무침 5.6.13. 배추김치 9. 행운케이크 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/37.7/207.2/3.4	대통령선거	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 맑은유부장국 5.6. 갈치감자조림 5.6.13. 미니치즈어묵바/케첩 1.2.5.6.12. 배추김치 9. 망고사고 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/30.2/302.0/4.8	친환경발아현미밥 황태무채국 1.5.9. 통등심돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 두유면비빔국수 5.6.9.13. 새송이들깨볶음 깍두기 9. 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/18.0/220.5/3.1	현충일
6/9 Mon	**6/10 Tue**	**6/11 Wed 수다날**	**6/12 Thu**	**6/13 Fri**
친환경찰보리밥 김치어묵탕 1.5.6.9. 갈릭소이순살치킨 1.2.5.6.15. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 올방개묵김가루무침 5.6.13. 깍두기 9. 생크림크로플 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 740.4/27.2/290.2/3.2	친환경차수수밥 한우버섯전골 16. 쏘야볶음 2.5.6.10.12.13.15.16. 오색잡채 5.6.10.13. 애호박새우젓볶음 9. 배추김치 9. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/26.6/183.1/3.5	미니밥 유부어묵우동 1.5.6.9.13. 멘보샤/칠리소스 1.5.6.9.12.13. 김치만두 1.5.6.10.18. 배추김치 9. 진안초요아정 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/21.8/297.3/2.6	친환경율무밥 오징어뭇국 13.17. 고추장오리불고기 5.6.13. 새우오리엔탈샐러드 5.6.9.12. 간장양념깻잎조림 5.6. 배추김치 9. 미니찹쌀핫도그/케첩 1.2.5.6.10.12.15.18. * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/37.8/241.7/4.4	친환경찰흑미밥 들깨순댓국 2.5.6.9.10.13.16. 언양식바싹불고기 2.16. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16. 양파부추무침 13. 깍두기 9. 감귤주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/25.0/75.9/7.9
6/16 Mon	**6/17 Tue**	**6/18 Wed 수다날**	**6/19 Thu**	**6/20 Fri 저탄소밥상**
친환경찰현미밥 호박잎된장국 5.6.9. 까르보로제찜닭 5.12.13.15. 캔꽁치김치조림 5.6.9.13. 도라지생채 5.6.13. 깍두기 9. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.2/23.6/440.8/7.4	친환경혼합잡곡밥 5. 황태미역국 5.6. 통살새우까스/타르타르소스 1.5.6.9.13. 곤약메추리알장조림 1.5.6.13. 오이부추무침 13. 배추김치 9. 오곡초코볼넛츠 2.4.14.19. * 에너지/단백질/칼슘/철 721.6/22.5/216.3/3.1	마제덮밥 1.2.5.6.10.16.18. 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 새우부추만두 1.2.5.6.9.10.16.17.18. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 깍두기 9. 유기농과채주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/44.5/101.8/2.9	친환경차조밥 닭개장 1.13.15. 매콤돈갈비찜 5.6.10. 간장두부조림 5.6.13. 취나물무침 13. 배추김치 9. 수박마카롱 1.2.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 725.1/39.1/134.4/4.9	친환경기장밥 김치콩나물국 5.9. 크림스파게티 1.2.5.6.10.13.15.16. 두부텐더샐러드 1.2.5.6.12.13. 참나물두부무침 5.13. 깍두기 9. 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.0/27.8/446.0/5.2
6/23 Mon	**6/24 Tue**	**6/25 Wed 수다날**	**6/26 Thu**	**6/27 Fri**
친환경차수수밥 들깨수제비국 5.6. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 채어묵숙주볶음 1.5.6.13.16. 호박잎찜/쌈장 5.6. 배추김치 9. 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.5/29.9/212.2/2.7	친환경발아현미밥 돈육애호박고추장찌개 5.6.10. 코코넛연어치즈까스 1.2.5.6.13. 해물볶음우동 2.5.6.9.12.13.16.17.18. 느타리피망볶음 5.9. 배추김치 9. 자두유산균음료 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/35.3/236.0/3.9	짜장밥 5.6.10.13.16.18. 얼큰짬뽕국 5.6.9.10.17.18. 깐쇼새우 1.5.6.9.11.12.13. 꼬들단무지부추무침 배추김치 9. 현미초코바 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/25.5/184.0/3.7	친환경귀리밥 우렁살된장국 5.6. 삼겹, 목살오븐구이/상추쌈 5.6.10.13. 베이컨감자채볶음 5.10. 파채콩나물무침 5. 깍두기 9. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/33.2/425.4/4.2	친환경귀리밥 소고기뭇국 5.6.13.16. 구슬함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오징어김치전 1.5.6. 꼬들오이지무침 13. 열무김치 9. 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.1/15.9/87.9/2.0
6/30 Mon				
친환경혼합잡곡밥 5. 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 안동식찜닭 5.6.13.15. 감자조림 5.6.13. 시금치나물 배추김치 9. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/30.7/206.3/3.6				

◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산, 소고기: 국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산
* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산
* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 베트남산
* 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어 학교급식에 사용 안함!
(사용 시 별도 표기 예정)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/jinan-e->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

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.