



5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.

입하 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처: 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처: 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 주꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 주꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



주꾸미 - 영양 만점 해산물

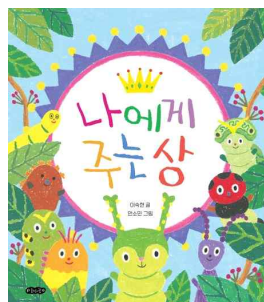
주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



〈나에게 주는 상〉글 이숙현, 그림 안소민
세상에 태어나 하루하루 달라지는 '나', 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 '나에게 주는 상'을 만들어 보는 건 어떨까요?

출처: 찹샘스쿨 참미로

♡ 5월 학교급식 식단 안내 ♡

<div>◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇</div> <div>* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산, 소고기: 국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산</div> <div>* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산</div> <div>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 베트남산</div> <div>* 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어 학교급식에 사용 안함!</div> <div>(사용 시 별도 표기 예정)</div>			5/1 <div>Thu</div>	5/2 <div>Fri</div>
			재량휴업일	친환경찰보리밥 소고기미역국 5.6.16. 간장오리불고기 5.6.13. 오징어김치전 1.5.6. 청포묵무침 5.6. 배추김치 9. 노티드유레이크 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/26.3/106.3/3.2
5/5 <div>Mon</div>	5/6 <div>Tue</div>	5/7 <div>Wed</div> 수다날	5/8 <div>Thu</div>	5/9 <div>Fri</div>
어린이날/석가탄신일	대체공휴일	김가루주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 양지쌀국수 5.6.13.15.16.18. 새우짜조름/칠리소스 1.5.6.9.12.13. 감자버터오븐구이 2.5.13. 배추김치 9. 유기농과채주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/20.8/163.6/3.1	친환경차조밥 꽃게탕 5.6.8.13. 블럭치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/33.7/282.2/3.4	친환경발아현미밥 한우우거지국 5.12.13.14.16.18. 하트햄전 1.2.5.6.10.15.16. 가자미살라레구이 2.5.6.12.13.16. 도토리묵상추무침 5.6. 깍두기 9. 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/23.7/190.0/2.4
5/12 <div>Mon</div>	5/13 <div>Tue</div>	5/14 <div>Wed</div> 수다날	5/15 <div>Thu</div>	5/16 <div>Fri</div> 저탄소밥상
친환경찰흑미밥 돈육김치찌개 5.6.8.10. 통살닭꼬치 5.6.12.13.15. 고등어무조림 5.6.9.13. 데친브로콜리/초장 5.6.13. 깍두기 9. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.0/32.8/127.8/9.8	친환경찰현미밥 돈등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 오리훈제구이/머스타드 1.2.5.6. 골뱅이실곤약야채무침 5.6.13. 애호박새우젓볶음 9. 깍두기 9. 소금우유마카롱 1.2.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 851.9/34.8/117.4/2.5	짜장면 5.6.10.13.16. 얼큰짜장국 5.6.9.10.17.18. 후르츠탕수육/소스 1.5.6.10.11.12.13.18. 꼬들단무지부추무침 배추김치 9. 애플망고주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/28.3/290.7/3.7	친환경차수수밥 떡만둣국 1.5.6.10.16.18. 낙지돈육볶음 5.6.10.13. 햄채소달걀말이 1.2.5.6.10.15.16. 오이부추무침 13. 배추김치 9. 레드롤케이크 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 716.0/39.5/191.9/5.4	친환경혼합잡곡밥 5. 도토리묵냉국 5.6.9.13.16. 두부카츠/소스 1.5.6.12.13.18. 로제떡볶이 1.5.6.12.13. 느타리피망볶음 5.9. 깍두기 9. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.7/29.0/504.8/4.7
5/19 <div>Mon</div>	5/20 <div>Tue</div>	5/21 <div>Wed</div> 수다날	5/22 <div>Thu</div>	5/23 <div>Fri</div>
친환경찰보리밥 유부김치국 1.2.5.6.9.13. 닭볶음탕 5.6.15. 감자전 5.6. 김가루실파무침 5.6. 깍두기 9. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/23.2/192.4/2.7	친환경기장밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 간장돈육불고기 5.6.10.13. 찹쌀김부각 5.6. 시금치나물 배추김치 9. 미니딸기파이 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 673.0/34.5/172.3/2.9	베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 얼갈이배추된장국 5.6. 고기만두 1.5.6.10.16.18. 맛살감자채볶음 5. 백김치 9. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 539.7/22.5/405.0/6.2	친환경귀리밥 감자수제비국 5.6.9.18. 돈등뼈김치찌개 5.6.9.10.13. 메추리알파리장조림 1.5.6.13. 꼬시래기초무침 5.6.13. 깍두기 9. 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/36.5/289.3/5.0	친환경발아현미밥 돈육순두부찌개 1.5.6.13.13. 닭봉, 닭날개간장조림 1.2.5.6.12.13.15. 고감콘크로켓/케첩 1.5.6.12. 갯잎순나물 배추김치 9. 마시는망고요거트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 571.9/28.2/303.3/2.8
5/26 <div>Mon</div>	5/27 <div>Tue</div>	5/28 <div>Wed</div> 수다날	5/29 <div>Thu</div>	5/30 <div>Fri</div>
친환경찰흑미밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 큐브스테이크 2.5.6.10.12.13.16.18. 콘치즈달걀찜 1.2.13. 청경채나물 13. 배추김치 9. 마시는팔빙수 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/40.9/343.1/3.5	친환경찰현미밥 육개장 1.5.6.13.16. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 떡꼬치구이 5.6.12.13. 연근조림 5.6.13. 배추김치 9. 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/32.1/154.1/2.9	비빔밥/약고추장 5.6.13.16. 실파달걀국 1. 순살삼치구이 5.6. 감자조림 5.6.13. 배추김치 9. 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.4/26.8/190.2/2.8	친환경혼합잡곡밥 5. 김치콩나물국 5.9. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 갯잎전 1.5.10.13. 참나물오징어무침 5.6.13.17. 깍두기 9. 열대와일샐러드 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/42.7/251.3/7.9	친환경차조밥 닭곰탕 15. 돈사태떡찜 5.6.10.13. 아몬드멸치볶음 5.6.13. 오이미역초무침 5.6.13. 갯김치 9. 아이스슈 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/31.9/137.3/2.3

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

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