꿈 • 사랑 • 열정으로
행복을 가꾸는
효림교육

6월 영양소식지

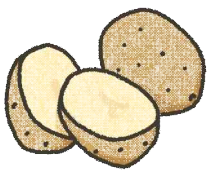
발행일: 2024. 5. 27(월)
담당자: 영양교사 염지원

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다. 6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아봅시다.

6월의 절기와 제철 식재료

여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.



농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 '하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

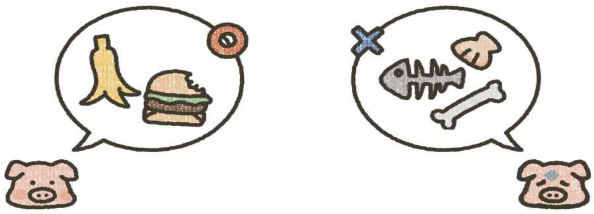
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지의 날**도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아봅시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 **내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요**하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

6월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
★ 영양 및 원산지 정보 안내
https://school.jbedu.kr/jjhyorim
→ 알림마당 → 식생활관
★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

★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
- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue K-Fruit day	6/5 Wed 지구가행복한날	6/6 Thu	6/7 Fri 국자울의날
친환경귀리밥 전복미역국(18) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 오이청경채무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 참외모양케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/28.7/246.4/3.4	친환경잡곡밥(초)(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 통곡물고구마맛탕(5.6.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치/갓김치(9) 산딸기과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.1/22.3/165.8/2.2	친환경흑향미밥 중화자장면(소)(1.5.6.13.) 맑은유부장국(5.6.9.13) 아귀양념강정(5.6.12.13) 야채비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 지구야사랑해주스(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.5/15.4/143.4/2.2	현충일	김밥볶음밥(2.5.6) 팽이버섯된장국(5.6) 신전로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13.18) 새우튀김/감귤타르소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 블루베리요거트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/18.1/195.4/2.4
6/10 Mon 단오	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경현미밥 소고기버섯무국(16) 묵은지삼치조림(5.6.9.13) 저염소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치/백김치(9) 초코수리취떡(단오) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.1/27.6/154.8/2.1	친환경서리태파쇄밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 감자채파프리카볶음 건파래볶음(13) 배추김치(9) 마카롱롤케익(100일)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.7/25.7/136.4/3.5	비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 유산슬라면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 어린잎떡갈비구이/소스 (5.6.10.13.15.16.18) 무생채/배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.7/19.2/169.8/2.2	친환경찰기장밥 열무된장국(5.6) 돈육보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.13) 미역가락국수무침(5.6.13) 채썬애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.9/27.2/148.9/2.6	친환경율무밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 숙주미나리무침 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/24.8/191.8/2.6
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경차수수밥 전주식콩나물국(5.17) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 도톰완자전(1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 설빙망고치즈샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/29.8/131.8/2.2	친환경아미노밥 근대된장국(5.6) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭봉오븐양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/28.1/223.0/2.5	친환경클로렐라밥 김치말이국수(소)(5.6.9.13.16) 돈육주꾸미불고기(5.6.10.13) 어떡햄꼬치/양념소스(1.5.6) 배추김치(9) 수제고르곤졸라피자(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/23.8/86.2/1.7	친환경흑향미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 얼갈이된장무침(5.6) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 오리훈제/베리무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/27.5/191.4/3.5	친환경귀리밥 닭고기미역국(5.6.15) 하트단무지 새우멘보샤/칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13) 찹쌀꿔바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 요구르트스무디(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/26.5/298.6/6.3
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu 국자울의날	6/28 Fri
친환경잡곡밥(초)(5) 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 두부조림(5) 자장불고기/쌈채소(자율) (5.6.10.13.16) 배추김치/백김치(9) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/27.3/228.8/3.1	곤드레나물밥&양념장(5.6.13) 사골배춧국(2.5.6.10.16) 수제등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 오븐허니버터콘립(1.2.5.6.13) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/21.7/256.4/3.6	양념송송치킨덮밥(5.6.13.15) 달걀실파국(1) 피자함박스테이크/소스 (2.5.6.10.12.13.15.16) 양상추사과샐러드/발사믹 (2.5.6) 배추김치(9) 웃담블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.7/22.6/264.0/2.3	친환경현미밥 두부된장국(5.6) 김가루실파무침(5.6) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 달콤수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.8/30.3/399.6/4.1	친환경찰기장밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6.18) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 새송이애호박볶음(5.6.13) 오지치즈후라이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/26.6/105.7/2.7

<저탄소 환경급식 중점학교- 환경 캠페인>

6월 환경의 달을 맞이하여 6.3 (월) ~ 6.7(금)까지 환경 캠페인을 실시합니다.

(전교생 아침 줍깅데이, 채식의 날 이름공모전, 저탄소 인생 한컷)

<식생활관 지구환경지킴이 쿠폰제 실시>

- 기간: 6월 한달간 식생활관에서 실시 예정
- 대상: 전교생 및 전교직원
- 내용: 음식을 남기지 않고 다 먹은 식판 인증 후, 쿠폰 도장!