



• 하지 감자 •

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 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 **하지**는 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 건강해요.
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 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 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 꼭꼭 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!”
	병튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 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

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알람마당 → 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, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯

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

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 급식소리함을 통해 추천해주었던 메뉴를 반영하였습니다.

6/2 Mon 생일밥상	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu 그린데이	6/6 Fri
친환경귀리밥 소고기미역국(16) 수제반반치킨(뿌랑클,양념) (5.6.12.13.15) 두부양념구이(5.6.13) 모듬야채피클(비트) 배추김치(9) 떡키효림케익(딸기) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.2/27.9/251.5/3.1	선거일	김밥볶음밥(5.6.10.) 잔치국수(소)(5.6) 안심카츠/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 매실무알랭이무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.8/22.3/202.2/2.5	친환경녹차카테킨쌀밥 채식샤브샤브(2.5.6.12.13.18) 로제우리쌀떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.12.13.18) 가지나물무침(5.6) 배추김치(9) 토핑마음대로수제요거트(구름) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/19.6/280.9/3.6	현충일
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 글로벌데이	6/12 Thu	6/13 Fri
친환경현미밥 순두부찌개(5.9.) 오리돈볼고기(13) 우영연근조림(13) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 직접구운옥수수빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/21.9/173.0/3.2	친환경울무밥 전주식콩나물국(5.17) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 굴토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/28.8/193.0/2.9	파인애플달가슴살볶음밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 베트남쌀국수(소)(9.16) 공심채볶음(5.6.13.18) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 열대과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/18.9/162.1/1.9	친환경차수수밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 돈육보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.13) 도토리묵아채무침(5.6) 감자채파프리카볶음 배추김치(9) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/27.0/212.8/3.0	친환경잡곡밥(초)(5) 근대된장국(5.6) 저염소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아귀양념강정(1.5.6.12.13) 사과치커리무침/흑임자드레싱 (1.5.13) 배추김치(9) 굴떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.5/20.5/156.7/2.1
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
친환경흑향미밥 맑은어묵무국(1.5.6.13) 춘천식당갈비(5.6.13.15) 통곡물고구마맛탕(5.6.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/23.4/162.0/2.2	친환경서리태파쇄밥(5) 한우갈비탕(16) 순살볼락카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 야채비빔만두(5.6.10.13.16.18) 깍두기&배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.2/24.5/86.9/4.3	마제덮밥(1.10) 맑은유부장국(5.6.9.13) 어린이떡갈비(지역산)/소스 (5.6.10.13.15.16.18) 단호박튀김(1.5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.5/22.5/166.0/2.6	친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6) 자장불고기(5.6.10.13.16) 두부조림(5) 소라살채소무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.5/31.1/287.8/4.1	친환경귀리밥 등뼈김치찌개(5.6.9.10) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 오리훈제/베리무쌈(1.5.6.13) 오이사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/25.1/123.0/1.9
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 행복급식의날	6/26 Thu	6/27 Fri
친환경발아현미밥 팽이버섯된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 알감자조림(5.6.13) 갯잎순무침(5.6) 배추김치(9) 패션후르츠샤베트 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/27.4/176.9/3.4	친환경잡곡밥(초)(5) 달걀살파국(1) 마라부대볶음(2.5.6.10.15.16) 특목옥수수전(1.5.6) 궁채장아찌무침 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/21.1/193.3/2.4	열무보리비빔밥/고추장(5.6.9.13) 들깨웅심이수제비(1.5.6.18) 코다리양념강정(12.13) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) 달콤청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/27.3/229.3/3.7	친환경현미밥 맑은연두부국(5.9) 맥적목살구이/상추쌈(5.6.10) 부추겉절이(5.6.13) 해물떡완자전(1.2.5.6.9.18) 배추김치(9) 달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/30.4/229.1/2.9	친환경차수수밥 한우육개장(5.6.13.16) 브로콜리함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 풀면아채무침(5.6.13) 애호박볶음(5.6.13) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/19.8/155.4/2.5
6/30 Mon				
친환경아미노밥 어묵매운탕(1.5.6.13) 안동식찜닭(당면)(5.6.13.15.18) 온두부/김치볶음(5.6.9.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/28.2/211.1/2.7				