


## 5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에  
초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같  
아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중  
독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니  
다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과  
함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실  
청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우  
리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



 **다슬기**는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

## 세계의 다양한 어린이날


5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아보까요?



**[ 튀르키예 4월 23일 ]** 튀르키예의 어린  
이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[ 일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일 ]

 일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 창대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[ UN이 정한 세계 어린이날 ] 11월 20일이  
 예요. 1925년 ‘아동 복지를 위한 세계 회의’  
 가 열릴 때 제정한 것이랍니다.

출처 : ebs 어린이 지식e

## 5월 19일은 ‘발명의 날’



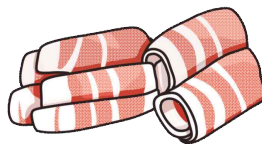
발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아볼까요?


## 감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

## 대패삼겹살



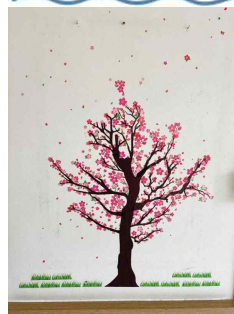


대패삼겹살은 우리가 잘 아는  
백종원 대표가 발명했다는 사실,  
알고 있나요? 돼지고기를 자르기  
위한 기계를 잘못 구입하는 바람  
에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기  
를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해  
요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있답니  
다.

출처 : 네이버 지식백과

출처 : 네이버 지식백과

## 저탄소 환경급식 증점학교 운영



- 효림 벚꽃나무 키우기 잔반 이  
벤트와 시푸드스캐너 이벤트를  
통해 탄소 저감화 운동에 참  
여하고 있습니다.
- 월 2회 이상 ‘지구가 행복한  
날’을 운영하여 채식 식단이  
제공됩니다.

# 5월 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, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳깻

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

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

		5/1 <b>Wed</b>	5/2 <b>Thu</b> 미리어린이날	5/3 <b>Fri</b> 지구가행복한날
		개교기념일	친환경흑향미밥 두부된장국(5.6) 술볼오리불고기(5.6.13) 알감자조림(5.6.13) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 수제알록달록머랭쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/20.9/139.2/2.7	김가루야채주먹밥(5.) 잔치국수(소)(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 오븐소살대구까사(1.5.6.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.6/19.7/195.1/2.1
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b> K-Fruit day	5/8 <b>Wed</b> 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b> 생일밥상
대체공휴일	친환경클로렐라밥 열무된장국(5.6) 묵은지달걀(5.6.9.13.15) 봄봄취나물무침 우리쌀떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/25.9/195.2/3.7	채식단호박카레라이스(2.5.6.12.13.) 유부우동국(5.6.9.13) 매실무말랭이무침 언양식바삭불고기/소스(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/15.7/150.1/1.8	친환경귀리밥 순한마라탕(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 돈육숙주불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.4/29.7/219.2/2.7	친환경7색보리밥 참치미역국(5.18) 툇면야채무침(5.6.13) 새송이어묵볶음(5.6.13) 리얼블록치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.1/20.1/246.3/3.7
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b> 지구가행복한날	5/15 <b>Wed</b>	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
친환경현미밥 김치콩나물국(5.9) 궁중양념갈비찜(5.6.10.13) 두부조림(5) 가지나물무침(5.6) 배추김치(9) 수제구름요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/23.3/225.9/2.5	친환경녹차카테킨쌀밥 양송이크림소프(2.5.6.13.) 바질시금치파스타(2.5.6.9.13.) 가자미까스/소스(1.5.6) 토마토보코치니카프레제(2.5.6.12) 배추김치(9) 카네이션마카롱(스승의날)(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/15.7/112.8/1.8	석가탄신일	친환경잡곡밥(초)(5) 근대된장국(5.6) 제육볶음/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/27.4/197.3/3.3	친환경서리태파쇄밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 김가루실파무침(5.6) 저염소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 달콤청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/29.0/166.4/2.4
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b> 지구가행복한날
친환경귀리밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 감자채파프리카볶음 깍두기&배추김치(9) 미니글레이즈도넛(던킨)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/26.1/185.6/2.8	친환경아미노밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18) 바베큐보쌈(5.6.10.12.13.16) 오이청경채무침(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 망고샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.7/27.7/172.2/2.6	마제덮밥(1.10) 들깨도토리수제비(5.6.9) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 채식하트군만두(5.6) 배추김치(9) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/18.5/154.9/1.9	친환경올무밥 맑은어묵무국(5.6.13) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 콩나물무침(5) 향긋참나물전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/25.3/163.3/2.4	친환경흑향미밥 채개장(5.6.13) 짜장떡볶이(5.6.13.16) 코다리양념강정(12.13) 매실깨양념무침(9) 배추김치(9) 쿠키앤크림수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/28.8/222.5/2.5
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
친환경찰기장밥 아욱된장국(5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 삼색묵야채무침(5.6.13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9) 달콤샤인방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/24.5/179.1/2.7	친환경현미밥 전주식콩나물국(5.17) 베이컨애호박볶음(5.6.10.13) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 배추김치/갯김치(9) 수제블루베리바게트(크림치즈)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.8/24.3/125.3/2.9	유기농감자나물밥&양념장(5.6.13) 베트남쌀국수(소)(9.16) 쭈삼불고기(5.6.10.13) 무생채/배추김치(9) 소윗망고주스(13) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/19.3/100.1/2.5	친환경잡곡밥(초)(5) 달걀실파국(1) 감자간장조림(5.6.13) 수제반반치킨(후라이드,뿌링클)(5.6.12.15) 쫄면치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/26.5/97.4/1.9	친환경차수수밥 순두부찌개(5.9.) 파프리카떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 당면우영잡채(5.6.13) 소라살채소무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/15.7/105.6/3.1