






5월 20일은 세계인의 날

 <p>두릅</p>	<p>따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!</p>
 <p>취나물</p>	<p>전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.</p>
 <p>장어</p>	<p>팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.</p>
 <p>매실</p>	<p>잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로 회복에 절대강자랍니다.</p>
 <p>다슬기</p>	<p>청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.</p>

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 2일은 오이데이!

[illegible]

1검정색, 2초록색, 3연두색 4노란색으로 색칠해보세요.

숨어있는 채소는 95%가 수분으로 구성되어 있어 시원한 맛이 특징입니다. 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취하며, 서양에서는 주로 샐러드에 들어가거나 피클로 활용해요.

자료 출처: 네이버 지식백과



다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

효림 급식 이야기

❖ 5.2.(화)은 이번 달 생일인 효림초 친구들을 축하
해주기 위해 ‘생일밥상’이 제공됩니다.

❁ 우리 학교는 AI푸드스캐너 시범학교로 지구 환경을 생각하며 ‘지구가 행복한 날’을 지정하여 저탄소 채식 식단(페스코 식단)을 제공합니다.

(5.4.(목), 5.16.(화) 채식 식단 제공 예정.)

❀ 매주 수요일은 다 먹는 날로 ‘수다날’을 지정하여
급식 소리함에 추천해준 메뉴를 반영하므로 선호도
높은 급식을 제공하고자 노력하고 있습니다.

❁ 아이들의 기호도와 만족도를 높이고자 이벤트 식단을 제공하므로 함께 만드는 행복한 급식실로 운영하고 있습니다.

- 5.4. (목) 어린이날 이벤트 식단 제공
- 5.15.(월) 스승의날 이벤트 식단 제공
- 5.19.(금) 학생 추천 메뉴로 구성된 식단 제공

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, ⑭오트, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

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

★ 밑줄로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원들의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

5/1 Mon	5/2 Tue 생일반상	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu 지구가행복한날	5/5 Fri	
개교기념일	친환경잡곡밥(초)(5.) 소고기미역국(13.16.) 감자간장조림(5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 꿀맹이채소우침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수제에그타르트(내일클로버)(1.2.5.6.13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 653.1/ 28/ 179.4/ 3.3	채식단호박카레라이스(2.5.6.13.) 베트남쌀국수(소)(1.5.6.9.13.16.) 매실곶잎양념무침(9.) 동지닭강정(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 꿀토마토(12.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 601.6/ 30.7/ 105.2/ 3.5	유기농가지나물밥&양념장(5.6.13.) 시금치된장국(5.6.13.) 국물밀떡볶이(5.6.13.18.) 수제새우카츠샌드(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 알록달록머랭쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 627/ 21/ 239.5/ 3.8	어린이날	
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri	
친환경현미밥 근대된장국(5.6.13.) 오리훈제우쌈말이(1.5.13.) 건파래볶음(5.13.) 채썬애호박전(5.6.) 배추김치(9.13.) 블루베리과일샐러드(2.4.5.12.13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 581.9/ 19.3/ 151.1/ 3.7	친환경귀리밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6.13.18.) 돈육보쌈/ 쌈채소(자율)(5.6.9.10.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 578.3/ 29.6/ 233.1/ 4.4	한우불고기덮밥(5.8.13.16.) 김치콩나물국(5.9.13.) 순살가지미침스/ 소스(1.5.6.13.) 배추김치/ 갓김치(9.13.) 수제딸기요거트(2.5.6.13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 566/ 28.2/ 176.5/ 4.1	친환경서리태파쇄밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13.) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 사과치커리무침/ 유자소스(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 쿠이앤크림슈(1.2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 593.4/ 27.1/ 194.6/ 3.5	친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 파프리카떡갈비조림(2.5.6.10.13.) 숙주나물무침 고구마쥬러스맛탕(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 651/ 19.9/ 183.1/ 3.1	
5/15 Mon 스승의날	5/16 Tue 지구가행복한날	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri	
친환경흑향미밥(소) 포테이토크림스프(2.5.6.13.18.) 로제스파게티(학생추천메뉴)(2.5.6.10.12.13.16.18.) 샐러드앤돈가스/ 파인애플소스(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림케익(스승의날)(1.2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 556.5/ 18.6/ 120.7/ 2.4	친환경7색보리밥(5.) 순두부찌개(5.9.13.) 취나물된장무침(5.6.) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 설빙망고치즈샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 635.9/ 25.4/ 228.3/ 6.4	어린이비빔밥&약고추장(5.6.10.13.) 들깨오색옹심이국(1.5.6.13.) 연양식바삭불고기/ 레몬소스(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 요술호리강자(5.16.) 바람떡(5.13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 578.4/ 21.1/ 130.2/ 2.9	친환경글로렐라밥 북어채미역국(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 제육볶음/ 쌈채소(자율)(5.6.10.13.) 삼색달걀말이(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 스위트열대과일주스(13.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 566/ 28.1/ 213.7/ 3.8	친환경흑국쌀밥 순한마리탕(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 채식편만두(1.5.6.18.) 간장무채장아찌 참깨짜바로우당수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 612.7/ 25.9/ 378.9/ 5.7	
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri	
친환경현미밥 전주식콩나물국(5.13.17.) 단호박양념갈비찜(2.5.6.10.13.) 김가루실파우침(5.6.13.) 온두부/ 감자볶음(5.6.9.13.) 수제갈릭헤니브레드(2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 623.9/ 29.3/ 174.4/ 3.2	친환경차수수밥 등배김치찌개(5.6.9.10.13.) 안동식뽕찜(5.6.8.13.15.) 도라지진미채우침(5.6.13.17.) 자장떡볶이(2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 씨없는적포도 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 655.1/ 33.7/ 157.3/ 2.9	김밥볶음밥(2.5.6.10.13.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 하트단무지 순대채소볶음(5.6.10.13.) 고구마치즈돈가스/ 소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 석류푸딩 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 562.8/ 20.4/ 225.4/ 3.4	친환경잡곡밥(초)(5.) 소고기버섯우국(13.16.) 고등어시래기찜(5.6.7.9.13.) 줄면야채무침(5.6.13.) 수제하트육전(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(뽀로로)(2.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 574.6/ 24.3/ 154.2/ 3	친환경울무밥 배추된장국(5.6.13.) 감자채볶음(2.6.10.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.) 동파육&청경채찜(5.6.9.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 달콤참외 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 552.3/ 27.7/ 204.4/ 3	
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날			
대체공휴일	친환경찰기장밥 연두부호박국(5.9.13.) 굴림만두타코야끼(5.6.10.13.16.18.) 갯잎순무침(5.6.13.) 숯불오리불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 수제코코넛누텔라토스트(2.5.6.) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 642.7/ 27/ 302.1/ 5.5	친환경7색보리밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.13.) 까르보나라스파게티(2.5.6.9.10.13.) 쭈장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 산딸기양상추샐러드&드레싱(2.5.6.12.13.) 스위트자두주스 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 641.1/ 24.4/ 202.4/ 4.1			



암호를 풀어라!

음식 글자를 보고 암호를 풀어 보세요.



요



린



해



추



을



하



어



날




이

암호



가로 세로 낱말 퀴즈

 가로, 세로 문제를 읽고 빈 칸에 알맞은 낱말을 써 보세요.

		①		②		③
④						
		⑤	⑥		⑦	⑧
			⑨			
	⑩				⑪	
⑫						


가로

- ② 물어라의 연체동물. 낙지와 비슷한데 몸의 길이는 20~30cm 정도이며 피로회복에 좋은 타우린도 풍부함.
- ④ 연체동물이며 몸의 길이는 2cm 정도. 주로 하천이나 연못에 살며 아미노산 함량이 높아 간기능을 도움.
- ⑤ 몸이 뱀처럼 긴 물고기. 여름철 스테미나 식품이며 허약체질에 좋은 정력보강제.
- ⑦ 길쭉한 채소인 파인데 큰 파. (大)파
- ⑨ 많은 사람을 한꺼번에 수송하기 위한 자동차.
- ⑪ 음식을 만드는 행동이나 음식 자체를 가리킬 때 사용하는 말.
- ⑫ 매년 5월 15일. 스승의 길은 가르침과 은혜에 감사함을 전하는 날.

세로

- ① 1~5월 제철 과일이며 비타민C가 풍부하고 붉은색을 띄며 잼, 주스, 우유, 케이크 등 디저트 재료로 사용됨.
- ② 물을 담아서 따르게 만든 그릇. 손잡이가 달려있으며 외팔이나 샴기로 만들.
- ③ 맛을 느끼는 감각. 기본적으로 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛 네 가지가 있음.
- ④ 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위하여 제한된 식사를 하는 것.
- ⑥ 매년 5월 8일 아버지의 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 전통적 미덕을 기리는 법정기념일.
- ⑧ 빨강, 주황, 노랑, 초록 다양한 색깔이며 피망과 비슷함. 초성 힌트 : 포 포 코 코
- ⑩ 가르쳐 올바르게 이끌어 주는 사람. 교사, 선생.

가로 세로 낱말 퀴즈

 가로, 세로 문제를 읽고 빈 칸에 알맞은 낱말을 써 보세요.

		① 딸		② 주	꾸	③ 미
④ 다	슬	기		전		각
이				자		
어		⑤ 장	⑥ 어		⑦ 대	⑧ 파
트			⑨ 버	스		프
	⑩ 스		이		⑪ 요	리
⑫ 스	승	의	날			카

가로

- ② 물어라의 연체동물. 낙지와 비슷하데 몸의 길이는 20~30cm 정도이며 피로회복에 좋은 타우린도 풍부함.
- ④ 연체동물이며 몸의 길이는 2cm 정도. 주로 하천이나 연못에 살며 아미노산 함량이 높아 간기능을 도움.
- ⑤ 몸이 뱀처럼 긴 물고기. 여름철 스테미나 식품이며 허약체질에 좋은 정력보강제.
- ⑦ 길쭉한 채소인 파인데 큰 파. (大)파
- ⑨ 많은 사람을 한꺼번에 수송하기 위한 자동차.
- ⑪ 음식을 만드는 행동이나 음식 자체를 가리킬 때 사용하는 말.
- ⑫ 매년 5월 15일. 스승의 깊은 가르침과 은혜에 감사함을 전하는 날.

세로

- ① 1~5월 제철 라일이며 비타민C가 풍부하고 붉은색을 띄며 잼, 주스, 우유, 케이크 등 디저트 재료로 사용됨.
- ② 물을 담아서 따르게 만든 그릇. 손잡이가 달려있으며 쇠붙이나 사기로 만들.
- ③ 맛을 느끼는 감각. 기본적으로 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛 네 가지가 있음.
- ④ 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위하여 제한된 식사를 하는 것.
- ⑥ 매년 5월 8일 아버지의 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 전통적 미덕을 기리는 법정기념일.
- ⑧ 빨강, 주황, 노랑, 초록 다양한 색깔이며 피망과 비슷함. 초성 힌트 : 프 프 르
- ⑩ 가르쳐 올바르게 이끌어 주는 사람. 교사, 선생.