

## 6월 5일은 세계 환경의 날

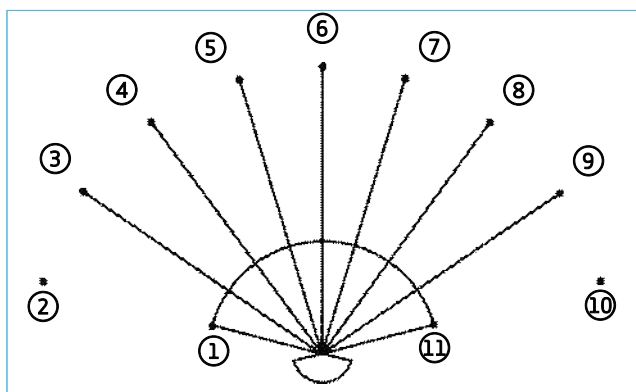
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~

음식물 쓰레기가 아닌 것	
채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)

출처: 네이버 지식백과

## 6월의 절기 단오!


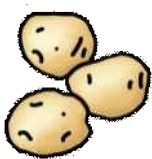



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

## 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보까요?

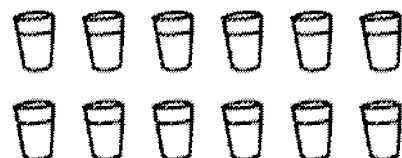
	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 독! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.
	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 깔따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

## 하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >  
나의 체중(kg)×30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과

# 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), ⑳갯

- 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.**

			6/1 <b>Thu</b> 지구가행복한날	6/2 <b>Fri</b>
			곤드레나물밥&양념장(5.6.13.) 영동얼큰수제비국(5.6.9.13.) 상콤오이지무침(13.) 새우튀김/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(초코바나나)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/17.5/197.8/4.2	친환경흑향미밥 한우육개장(5.6.13.16.) 새송이어묵볶음(1.5.6.13.) 닭볶음탕&양념구이(5.6.12.13.15.) 배추김치/갯김치(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/27.6/129.4/2.6
6/5 <b>Mon</b>	6/6 <b>Tue</b>	6/7 <b>Wed</b> 수다날	6/8 <b>Thu</b>	6/9 <b>Fri</b>
친환경현미밥 전복미역국(13.16.18.) 두부조림(5.13.) 단호박양념갈비찜(2.5.6.10.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달콤수박롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/29.9/264.9/4.1	현충일	한우마늘뽕볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 황태콩나물국(5.13.) 아귀양념갈경(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡 열대과일샐러드(2.4.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.4/20/128.9/3.1	친환경7색보리밥(5.) 순두부찌개(5.9.13.) 통곡물열치볶음(5.6.13.) 감자채파프리카볶음(2.6.) 훈제닭다리살구이/무쌈(자율)(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수제구름요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.9/28.4/202.5/3.7	친환경잡곡밥(초)(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 대게살달걀찜(1.2.5.8.9.13.) 오이청경채무침(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/29.3/164.1/3.5
6/12 <b>Mon</b>	6/13 <b>Tue</b>	6/14 <b>Wed</b> 수다날	6/15 <b>Thu</b>	6/16 <b>Fri</b>
친환경서리태파쇄밥(5.) 샤브샤브국(5.6.12.13.16.) 묵은지삼치조림(5.6.7.9.13.) 건파래볶음(5.13.) 자염소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.3/27.7/154.6/3.3	친환경아미노밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 당면우영잡채(5.6.13.) 매실갯잎양념무침(9.) 연양식박솔고기/레몬소스(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/22.8/144.8/2.8	중화자장밥(1.2.5.6.10.) 달걀살파국(1.13.) 꼬들단무지무침 수제반반치킨(후라이드,뿌링클)(2.5.6.13.15.) 채식하트군만두(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 달콤살구주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/31.5/203.1/5.2	친환경율무밥 근대된장국(5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 소라살채소무침(5.6.13.18.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 슈팅스타동카롱(1.2.4.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625/30.3/148.6/4.6	친환경흑곡쌀밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 사과치커리무침/흑임자드레싱(1.5.6.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 단킨도너츠(말기)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/30.7/133.9/3.1
6/19 <b>Mon</b>	6/20 <b>Tue</b>	6/21 <b>Wed</b> 지구가행복한날	6/22 <b>Thu</b>	6/23 <b>Fri</b>
친환경흑향미밥 시금치된장국(5.6.13.) 건새우마늘뽕볶음(5.6.9.13.) 돈육숙주불고기(5.6.10.13.) 통곡물고구마맛탕(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/26.9/246/3.5	친환경참기장밥 오징어무국(9.13.17.) 춘천식닭갈비(5.6.13.15.) 상채함달걀말이(1.2.5.6.10.15.16.) 각두기&배추김치(9.13.) 블루베리과일샐러드(2.4.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/27.3/177.7/3	자색고구마밥&양념장(5.6.) 니모어묵우동(1.5.6.13.) 야채비빔만두(5.6.) 채식커피렛/소스(5.6.) 배추김치(9.13.) 초밥모양도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/24.5/161.1/3.4	친환경찰옥수수밥 김치콩나물국(5.9.13.) 명이나물무침 향교참나물전(1.5.6.9.17.) 바베큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 초코수리취떡(단오) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/27.2/134.9/2.5	친환경차수수밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.) 로제스파게티(2.5.6.10.12.13.16.18.) 피자치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 양상추샐러드/키워드레싱(5.6.12.13.) 달콤청포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.2/22.2/149.9/3.2
6/26 <b>Mon</b>	6/27 <b>Tue</b>	6/28 <b>Wed</b> 수다날	6/29 <b>Thu</b>	6/30 <b>Fri</b>
친환경현미밥 두부버섯전골(5.6.13.16.) 미트볼단호박조림(1.2.5.6.10.12.13.) 고등어우조림(5.6.7.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 달콤샤인방울도마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554/28.1/161.8/3.8	친환경잡곡밥(초)(5.) 얼큰아귀탕(5.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 자장불고기(5.6.10.13.) 배추김치/열무김치(9.) 달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/33.6/251.1/4.5	김가루한우주먹밥(13.16.) 북어채미역국(5.6.13.) 우리쌀떡볶이(1.5.6.13.) 포테이토치즈스틱(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 모듬야채피클(13.) 웃담사과요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/20.9/356.8/3	친환경7색보리밥(5.) 사골배춧국(2.5.6.13.16.) 알감자조림(5.6.13.) 오이사과무침(5.6.13.) 오리훈제무쌈말이(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리수(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/21.9/157.3/3.5	친환경율무밥 닭곰탕(5.13.15.) 오복채무침 순한마라샐러드(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 오븐순살대구까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달콤매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/23.4/161.6/3.2

# 영양교육 활동지

전주효림초등학교

학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도

음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!

6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,

아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.

모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

## ★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

호두 껍데기	감 꼭지	닭고기	키위	귀리쌀	달걀 껍데기	휴지	망고 껍질	소고기 볶음	땅콩 껍데기	게 껍데기
족발 뼈	조각 사과	자두 씨	커피 찌꺼기	찐 감자	포크	삼겹살	옥수수 대	아이스 크림 막대	당근	마늘 껍질
피망	멍게 껍데기	생선 가시	랍스터 껍데기	치킨 뼈	오렌지 껍질	땅콩	오리알 껍데기	과자 봉지	핫도그 막대	바나나 껍질
한라봉 껍질	밤 껍데기	쌈장	체리 씨	대파 껍질	배 씨	요구 르트 병	도토리	빨대	돼지 등뼈	브로 컬리
전복 껍데기	당근	양파 껍질	젓가락	돼지 갈비뼈	새우 껍데기	된장	지우개	굴 껍데기	오이	살구 씨
사과 씨	대게 껍데기	콩나물 무침	잣	복숭아 씨	사골 뼈	어묵 꼬지	술가락	포도 껍질	쌀	닭 날개뼈
꼬막 껍데기	닭 다리뼈	보리 쌀	수박 껍질	호두	나무 막대기	색종이	시금치 나물	보리차 티백	소라 껍데기	마른 미역
홍합 껍데기	아몬드	녹차 티백	딸기 꼭지	양파	조개껍 데기	굴 껍질	종이컵	소갈비 뼈	모자	대파 뿌리
연필	주스 병	감 씨	고추장	킹크랩 껍데기	빵	옥수수 껍질	배추 김치	메추 리알 껍데기	한약재	음료 뚜껑

# 영양교육 활동지(정답)

전주효림초등학교

학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도

음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!

6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,

아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.

모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

## ★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

호두 껍데기	감 꼭지	닭고기	키위	귀리쌀	달걀 껍데기	휴지	망고 껍질	소고기 볶음	땅콩 껍데기	게 껍데기
족발 뼈	조각 사과	자두 씨	커피 찌꺼기	찐 감자	포크	삼겹살	옥수수 대	아이스 크림 막대	당근	마늘 껍질
피망	멍게 껍데기	생선 가시	랍스터 껍데기	치킨 뼈	오렌지 껍질	땅콩	오리알 껍데기	과자 봉지	핫도그 막대	바나나 껍질
한라봉 껍질	밤 껍데기	쌈장	체리 씨	대파 껍질	배 씨	요구 르트 병	도토리	빨대	돼지 등뼈	브로 컬리
전복 껍데기	당근	양파 껍질	젓가락	돼지 갈비뼈	새우 껍데기	된장	지우개	굴 껍데기	오이	살구 씨
사과 씨	대게 껍데기	콩나물 무침	잣	복숭아 씨	사골 뼈	어묵 꼬지	술가락	포도 껍질	쌀	닭 날개뼈
꼬막 껍데기	닭 다리뼈	보리 쌀	수박 껍질	호두	나무 막대기	색종이	시금치 나물	보리차 티백	소라 껍데기	마른 미역
홍합 껍데기	아몬드	녹차 티백	딸기 꼭지	양파	조개껍 데기	굴 껍질	종이컵	소갈비 뼈	모자	대파 뿌리
연필	주스 병	감 씨	고추장	킹크랩 껍데기	빵	옥수수 껍질	배추 김치	메추 리알 껍데기	한약재	음료 뚜껑