

5월 5일은 무슨 날?

## 5월 5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.

**입하** 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

**단오** 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요. 이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

### 제철 음식 만나기

**입하와 쭈뽀떡** 봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쭈뽀떡은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쭈뽀떡이에요. 찹쌀가루에 쭈뽀떡을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쭈뽀떡은 쭈뽀떡의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.

**단오와 수리취떡** 단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

### 5월의 제철 식재료

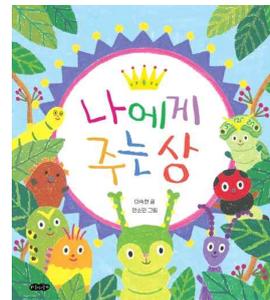
\* 5월의 제철 식재료: 매실, 쭈꾸미, 취나물  
5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 쭈꾸미, 취나물을 소개합니다.

**매실** - 새콤달콤한 건강 보약  
매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.

**쭈꾸미** - 영양 만점 해산물  
쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.

**취나물** - 향긋한 선물  
취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

### 5월의 추천 도서



< 나에게 주는 상 > 글 이숙현, 그림 안소민  
세상에 태어나 하루하루 달라지는 ‘나’, 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 ‘나에게 주는 상’을 만들어 보는 건 어떨까요?

# 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>

→ 알뜰마당 → 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

- 학부모님께서 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.

				5/1 Thu	5/2 Fri
				개교기념일	재량휴업일
5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri	
어린이날	대체휴일	채식단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.18) 베트남쌀국수(소)(9.16) 매실무말랭이무침 언양식박살불고기/레몬소스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 배스킨라빈스아이스크림(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/19.2/218.3/2.3	친환경귀리밥 닭곰탕(15) 쫄갓두부무침(5) 저염소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.18) 삼치데리야끼구이(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/24.9/173.8/2.9	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 중화풍간소새우(1.5.6.9.12.13) 순살족발/파채소스(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제구름요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/25.4/168.1/1.9	
5/12 Mon 생일밥상	5/13 Tue	5/14 Wed 행복급식의날	5/15 Thu 스승의날	5/16 Fri	
친환경클로렐라밥 들깨미역국(5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 두바이마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/30.3/269.4/3.2	친환경아미노밥 열무된장국(5.6) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6) 수제등심돈가스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/26.4/324.1/4.7	유기농가지나물밥&양념장 (5.6.13) 김치말이국수(소)(5.6.9.13.) 코다리양념강정(12.13) 매실깨잎장아찌무침(9) 배추김치(9) 스위트자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/25.2/148.1/2.1	친환경흑향미밥 바질크림스프(크루통) (2.5.6.13.16) 투움바파스타 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제샐러드/드레싱(1.5.6.13) 깍두기&배추김치(9) 감자장케익(스승의날)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/16.8/217.0/6.5	친환경현미밥 달걀살파국(1) 바비큐보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.12.13.16) 해물떡완자전(1.2.5.6.9.18) 울릉도쫄부쟁이나물무침 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/28.5/158.1/2.6	
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 행복급식의날	5/22 Thu	5/23 Fri	
친환경작곡밥(초)(5) 팥이버섯된장국(5.6) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/31.2/211.6/3.1	친환경서리태파쇄밥(5) 순한마라탕 (2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 열무된장무침(5.6) 감자채파프리카볶음 찹쌀튀바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/23.3/303.0/7.5	김가루야채주먹밥(5) 꼬지어묵국(5.6.13) 하트단무지 짜장떡볶이(5.6.13.) 모듬튀김세트(김말이,야끼만 두)(5.6.18) 배추김치(9) 웃담사과요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/19.5/283.0/5.1	친환경울무밥 순두부찌개(5.9.) 수제호림허니콤보(15) 새송이애호박볶음(5.6.13) 쫄면치즈볼(1.2.5.6) 배추김치/갯김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/28.0/187.9/2.6	불고기야채비빔밥&고추장 (5.6.10.13.15.16.18) 전주식콩나물국(5.17) 연어스테이크/머스터드소스 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 달콤샤인방울토마토(12) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.1/23.7/191.9/3.6	
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri 단오	
친환경흑향미밥 소고기버섯무국(16) 두부조림(5) 안동식짬뽕(5.6.13.15.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 열대과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/29.6/216.2/3.5	친환경녹차카테킨쌀밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 소라살채소무침(5.6.13.18) 채썬애호박전(5.6) 배추김치(9) 쿠키앤크림수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.2/26.8/141.5/2.6	양념송송치킨덮밥(5.6.13.15) 맑은유부장국(5.6.9.13) 오븐순살대구까스(1.5.6.13) 문어타코야끼/소스 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 복숭아푸딩(뿌치첵)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/25.3/184.7/2.1	친환경찰기장밥 배추된장국(5.6) 김가루실파무침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 통곡물고구마맛탕(5.6.13) 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.0/26.2/183.5/3.0	친환경귀리밥 등뼈감자탕(5.6.10) 숯불오리불고기(5.6.13) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 수리취우유크림떡(단오) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/26.4/186.0/4.1	