



5월 교육급식소식지

우)55126 전북 전주시 완산구 평화로 85 ☎ 063)280-0505(교무실), 0506(FAX), 0594(행정실), 0597(FAX)

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 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 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요.

수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣

어 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, 꾸꾸미, 취나물
5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 꾸꾸미, 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.



꾸꾸미 - 영양 만점 해산물

꾸꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 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.

5월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기
 - 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어
 - 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
- ◇ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 제공하려고 노력합니다.
- ★ 표시 메뉴는 학생 추천 메뉴입니다.

 <div>오늘은 5월 5일</div> <div>어린이날</div> <div>우리들세상!</div>	5/6 화 	5/7 수  수다날	5/8 목 	5/9 금 
	대체휴일	<ul style="list-style-type: none">• 달걀채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)★마라탕 (2.4.5.6.9.10.13.15.16)• 껌바로우(5.6.10.13.16)• 배추김치(9)• 요구르트(2)• 스틱단무지	<ul style="list-style-type: none">• 차수수밥• 닭미역국(13.15)• 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13)• 시금치무침• 어묵잡채(5.6.13)• 배추김치(9)• 우리밀딸기롤케익 (1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">• 울무밥• 낙지연포탕(13)• 콩나물무침(5)• 간장오리불고기(5.6.13)• 비빔만두(5.6.10.13.16)• 배추김치(9)• 바나나우유(2)
5/12 월 	5/13 화 	5/14 수  수다날	5/15 목 	5/16 금 
<ul style="list-style-type: none">• 검정쌀밥• 얼큰순대국(5.6.10.16)• 부추양파무침(5.6)• 애호박감자채전(1.5.6)• 삼치유자청구이(5.6.13)• 깍두기(9)• 사과	<ul style="list-style-type: none">• 기장밥• 시금치된장국(5.6)• 돈육복합 (5.6.10.12.13.16)• 깻잎찜(5.6.13)• 토마토달걀볶음(1.5.12)• 배추김치(9)• 초코칩쿠키(로컬)(1.6)	<ul style="list-style-type: none">• 참치김치덮밥(5.9)• 베트남쌀국수 (2.5.6.10.12.16)• 무채장아찌무침 (5.6.8.9.18)• 열대과일샐러드(11)• 닭꼬치(5.6.13.15)• 배추김치(9)	<ul style="list-style-type: none">• 홍국쌀밥• 오징어무국(13.17)• 우영채조림(5.6.13)• 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16)• 두부구이/양념장(5.6.13)• 배추김치(9)• 스승의날케이크(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">• 찰보리밥★부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16)• 느타리애호박볶음(5)• 떡갈비채소볶음 (5.6.10.13.15.16.18)• 계란말이(1.5)• 총각김치(9)• 포도주스(13)
5/19 월 	5/20 화 	5/21 수  수다날	5/22 목 	5/23 금 
<ul style="list-style-type: none">• 버섯카로틴쌀밥• 육개장(13.16)• 안동찜닭(5.6.13.15.16)• 미나리무침• 고구마맛탕(5.13)• 배추김치(9)• 플레인요구르트(로컬)(2)	<ul style="list-style-type: none">• 울무밥• 감자맑은국• 수육/상추쌈/쌈장 (5.6.10.13)• 청경채된장무침(5.6)• 배추김치(9)★콩고물인절미(5)★아채스틱(5.6.13)	<ul style="list-style-type: none">• 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)• 유부된장국(5.6)• 양상추샐러드(흑임자 드레싱)(1.5.12)• 치즈블랙돈카츠/소스 (2.5.6.10.12.13.18)• 배추김치(9)• 배	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 순두부찌개(1.5.10.13)• 참나물오이무침(5.6.13)• 파리고추멸치볶음 (5.6.13)• 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18)• 배추김치(9)• 프렌치토스트 (1.2.5.6.13)	<ul style="list-style-type: none">• 현미보리밥• 북어달걀국(1)• 매콤사태찜(5.6.10.13)★치킨너겟/허니머스터드 (1.2.5.6.12.13.15.16)• 팽이버섯고추장구이 (5.6.13)• 백김치(9)• 자두주스
5/26 월 	5/27 화 	5/28 수  수다날	5/29 목 	5/30 금 
<ul style="list-style-type: none">• 차수수밥• 김치어묵우동(1.5.6.9)• 달걀장조림(1.5.6.13)• 취나물무침(5.6)• 코다리데리야끼강정 (5.6.13)• 총각김치(9)• 방울토마토(12)	<ul style="list-style-type: none">• 검정쌀밥• 청국장찌개(5.9)• 감자조림(5.6.13)• 열무된장무침(5.6)• 제육볶음(5.6.10)• 배추김치(9)• 초코페스츰리파배기 (1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">• 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16)• 가스오장국 (1.2.5.6.7.9.18)★스텔라st로제떡볶이 (2.5.6.16)• 채소튀김(5.6)• 배추김치(9)• 토마토카프레제 (1.2.5.6.12.13)	<ul style="list-style-type: none">• 클로렐라쌀밥• 등뼈감자탕(5.6.10)• 숙주나물무침• 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13)• 어묵채소볶음(1.5.6)• 배추겉절이• 요거톡(초코볼)(2)	<ul style="list-style-type: none">• 기장밥• 애호박두부된장국(5.6)★청포묵김무침• 브로콜리맛살볶음(5)• 치즈떡갈비 (2.5.6.13.15)• 배추김치(9)• 수리취꿀떡

◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시

- ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
 - ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
 - ▶ 고등어, 갈치, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게 : 국내산 사용
 - 새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양산 포함) 사용
- ◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.jjigok.es.kr> → 소식마당 → 식생활관 → 급식소식