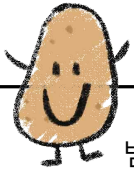




6월 교육급식소식지

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



• 하지 감자 •

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 썰서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

• 6월 2일 유기농 데이 •

🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

🍷 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히 정성껏 키운 고마운 음식이에요!

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

• 6월 호국 보훈의 달 •

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

• 6월 5일 세계 환경의 날 •

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



채식 실천
고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!



우리 식재료
멀리서 올수록 온실가스 증가!
우리 지역의 식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기
남김없이 먹는 습관,
지구를 지키는 시작이에요!

6월 학교급식 식단 안내

6/2 월 Mon	6/3 화 Tue	6/4 수 Wed 수다날	6/5 목 Thu	6/6 금 Fri
6월 생일밥상 •검정쌀밥 •소고기미역국(13.16) •숙주미나리무침 •오리주물럭(5.6.13) •잡채(5.6.10.13) •배추김치(9) •쿠앤크초코케이크(1.2.5.6)	제21대 대통령 선거	★카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) •미소된장국(5.6) •얼갈이무침 •오코노미야키(1.5.6.9.13.17) •배추김치(9) •찹쌀파배기(2.5.6)	•차수수밥 •김치콩나물국(5.9) •미역줄기볶음(5.13) •두부부침(1.5.6) •매실된장고등어구이(5.7) •배추김치(9) •스위트트로피컬(13)	현충일
6/9 월 Mon	6/10 화 Tue	6/11 수 Wed 수다날	6/12 목 Thu	6/13 금 Fri
•찰보리밥 •애호박새우전국(9.13) •골뱅이채소무침(5.6.13) •머위대들깨볶음(5) •허브치킨&버섯구이/무쌈(2.5.6.15) •배추김치(9) •모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13)	•기장밥 •순두부달걀국(1.5.13) •참나물무침(5.6) •찰떡갈비데리야끼볶음(5.6.10.13.15.16.18) •해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) •배추김치(9) •사과요구르트(로컬)(2)	•콩나물밥/양념장(5.6) •근대된장국(5.6) •상추부추무침(5.6) •돈육새송이볶음(5.6.10) •배추겉절이 •우리쌀유유꿀설기(2)	•울무밥 •복어무국 ★진미채볶음(1.5.6.13.17) •오이양파무침(5.6.13) •햄달걀부침(1.2.5.6.10.15.16) •배추김치(9) •미니초코링도넛(1.2.5.6)	•혼합잡곡밥(5) •돈육감자고추장찌개(5.6.10) •메추리알장조림(1.5.6.13) •깻잎순볶음(5) •삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) •배추김치(9) •방울토마토(12)
6/16 월 Mon	6/17 화 Tue	6/18 수 Wed 수다날	6/19 목 Thu	6/20 금 Fri
•찰현미밥 •건새우아욱된장국(5.6.9) •취나물무침(5.6) •제육볶음(5.6.10) •야채크로켓/케첩(1.5.6.12) •배추김치(9) •생크림와플(1.2.5.6.13)	•홍국쌀밥 •떡만두국(1.2.5.6.10.16) •마파두부(5.6.10.12.13.18) •비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16) •시래기된장지짐(5.6) •배추김치(9) •바나나	•햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) •콩나물국(5) •시금치무침 ★순살뿌링클치킨(5.6.13.15) •백김치(9) •청포도	•검정쌀밥 ★양송이크림스프(2.5.6.13.16) •웨지감자(5.6) •치즈함박스테이크(2.5.6.10.12.13.16) •만다린샐러드(1.2.5.6) •배추김치(9) •요구르트(2)	•차수수밥 •돈육김치찌개(5.9.10) •간장찜닭(5.6.13.15) •실파김무침 •우엉어묵볶음(1.5.6) •배추김치(9) •듀얼팜파이(1.2.5.6)
6/23 월 Mon	6/24 화 Tue	6/25 수 Wed 수다날	6/26 목 Thu	6/27 금 Fri
•기장밥 •쇠고기버섯찌개(13.16) •갈비만두(2.5.6.10.16) •고사리들깨볶음(5) ★닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) •배추김치(9) •멜론	•현미보리밥 •달걀실파국(1) •고등어무조림(5.6.7.13) •청경채된장무침(5.6) •감자채볶음(5) •배추김치(9) •감자한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16)	•김가루주먹밥 •어묵국(1.5.6) •로제분모자찜닭(2.6.13.15.16.18) •배추김치(9) •우리밀초코파이(1.2.5.6) •스틱단무지	•버섯카로틴쌀밥 •애호박두부된장국(5.6) •비빔냉면(2.3.5.6.13.15.16.18) •오이고추된장무침(5.6) •캠핑모듬구이(1.2.5.6.10.15.16) •배추김치(9) •파인애플	•클로렐라쌀밥 •도토리묵사발(5.6.9.16) •가지나물(5.6) •오징어김치전(1.5.6.9.17) •연양식불고기/파채무침(2.5.6.13.16) •총각김치(9) •자두주스
6/30 월 Mon	<div>*저탄소 급식* •혼합잡곡밥(5) •감자수제비국(5.6) •달걀찜(1) •열무된장무침(5.6) •하트연어치즈까스/타르타르소스(1.2.5.6) •깍두기(9) •수박</div> <div>◇ 알레르기 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 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>			
<div>◇ 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.jjiigok.es.kr → 소식마당 → 식생활관 → 급식소식</div>				