



• 하지 감자 •

**감자**는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 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 여겨졌습니다.

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 건강해져요.  
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 확인해보세요. 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 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 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!

## 전주성현유치원 6월 월간식단표 안내

월 2	화 3	수 4	목 5	금 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>콩나물밥(5.6.13.16)</li> <li>전복미역국(5.6.18)</li> <li>파래실파무침(5.6.13)</li> <li>순살삼치데리야끼소스조림(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아이스비스킷슈(1.2.5.6)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 541.66/24.99/138.89/2.53</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13)</li> <li>유부주머니맑은국(1.5.6.13.18)</li> <li>명엽채간장볶음(1.5.6.13)</li> <li>소떡소떡(5.6.10.12.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>파인애플</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 588.03/30.13/246.07/3.20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>녹차카테킨쌀밥</li> <li>참치김치찌개(5.6.9.16.18)</li> <li>청포묵김부침(5.6)</li> <li>돈육마늘간장볶음(5.6.10.13)</li> <li>하트햄달걀부침(1.5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 587.92/34.93/123.17/3.20</p>	
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>소고기뭇국(5.6.16)</li> <li>낙지채소볶음(5.6.13)</li> <li>당면달걀만두(1.5)</li> <li>아몬드파아침(2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 554.00/26.41/135.40/3.96</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황쌀밥</li> <li>한우조랭이떡국(1.5.6.16)</li> <li>브로콜리찜</li> <li>로제잡채(2.5.6.12.13.15)</li> <li>치즈볼(1.2.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 597.56/27.95/165.87/2.21</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>후리가케밥(소)(1.5.6)</li> <li>유자단무지맛살냉채(5.6.13)</li> <li>오꼬노미야끼(1.5.6.12.13.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>바람떡</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 701.07/24.40/251.25/2.97</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>클로렐라쌀밥</li> <li>닭개장(5.6.13.15)</li> <li>쫄갓두부무침(5)</li> <li>새우볼어묵떡볶음(1.5.6.9.13.17)</li> <li>생선까스/타르타르소스(1.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 610.82/33.99/182.28/3.31</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>복어달걀국(1.5.6)</li> <li>부추양파초절임(5.6.13)</li> <li>돼지족발(10)</li> <li>비빔막국수(3.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 546.60/30.79/151.32/2.62</p>
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>올무밥</li> <li>물만두국(1.5.6.10.16.18)</li> <li>매추리알곤약장조림(1.5.6.13)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>순살닭볶음탕(5.6.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 494.08/27.51/105.28/4.52</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>클로렐라쌀밥</li> <li>건새우아욱된장국(5.6.9)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>한우볼고기(5.6.13.16)</li> <li>햄맛살달걀말이(1.5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 533.27/29.64/330.74/4.63</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)</li> <li>미소된장국(5.6)</li> <li>짜장(소)(2.5.6.10.13.16)</li> <li>등심참살탕수육(1.5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>멜론</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 506.31/23.43/91.62/6.14</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>버섯카로틴밥</li> <li>우렁된장찌개(5.6)</li> <li>사금치무침</li> <li>오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17)</li> <li>옥수수콘전(2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 580.12/20.83/379.87/3.15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보리밥</li> <li>도토리묵냉국(5.6.9.13.16)</li> <li>오이탕탕이(13)</li> <li>비엔나소시지채소볶음(5.6.10.12.13.16)</li> <li>닭다리오븐구이(15)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 573.48/31.39/79.76/2.10</p>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5)</li> <li>순두부짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>통새우왕만두(1.5.6.9.10.15.18)</li> <li>등파육(5.6.10.13.18)</li> <li>청경채무침</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 571.86/22.64/105.48/1.85</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>녹차카테킨쌀밥</li> <li>꽃게탕(5.6.8.13)</li> <li>참나물무침</li> <li>고구마그라탕(1.2.5.6.10.13)</li> <li>피자함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 541.06/22.79/246.16/2.37</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>김가루주먹밥</li> <li>떡볶이(1.5.6.13)</li> <li>게살크림튀김(1.2.5.6.8.12.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>소금우유통카롱(1.2.6)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 579.97/19.55/94.52/2.08</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>토마코펜쌀밥(12)</li> <li>호박잎된장국(5.6.9)</li> <li>돈육고추장불고기(5.6.10.13)</li> <li>미역줄기맛살볶음</li> <li>돌기름두부구이/양념장(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 517.27/27.10/223.10/4.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>한우설렁탕/당면(1.16)</li> <li>양배추쌈(사우전)아일만두(1.5.12.13)</li> <li>바베큐순살치킨(5.6.12.13.15)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>수박</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 554.15/19.77/84.21/2.85</p>
30	<div style="text-align: center;"> <p>우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>채식 실천</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>우리 식재료</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>쓰레기 줄이기</p> </div> </div> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>귀리밥</li> <li>삼색어묵국(5.6.13.18)</li> <li>사과치커리무침(5.6.13)</li> <li>토마토라구스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>돈까스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 545.82/21.48/213.80/2.66</p>				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지>식생활관 소식>이달의 식단 (식단은 시장의 수급현황 및 유치원사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

### 1) 원산지

쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산(한우)), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산/칠레산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 복어채(러시아산), 주꾸미(국내산), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(국내산)

### 2) 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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