



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 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

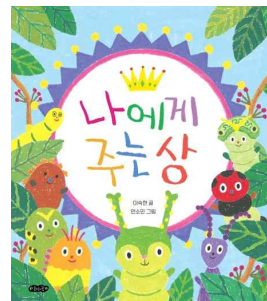
쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

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

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?

전주성현유치원 5월 월간식단표 안내

월	화	수	목	금
<div> <div>5월</div> <div>가정의달</div>  </div>			<div> <div>근로자의 날</div>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스/데미그레이스스 (1,2,5,6,10,12,13,16,18) · 니모어묵국(1,5,6,13,18) · 양상추사과샐러드 (1,2,5,6,12) · 스테이크피자 (2,5,6,10,12,15,16,18) · 배추김치(9) · 자두풍당음료 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 597.25/24.46/232.58/2.33</p>
5	6	7	8	9
<div> <div>부처님 오신날</div> <div>즐거움</div> <div>어린이날</div> </div>	<div> <div>대체공휴일</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> · 우양멸치볶음밥(1,5,6,13) · 건새우아욱된장국(5,6,9) · 취나물볶음(5,6) · 코다리순살강정 (1,5,6,12,13) · 배추김치(9) · 블루베리&요거트(2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 451.48/23.08/592.53/4.25</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 토마코펜쌀밥(12) · 굴림만두완자국 (1,5,6,10,16,18) · 숙주맛살무침 · 콘샐러드 (1,2,5,6,10,13) · 폭창스테이크 (5,6,10,12,13,16) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 652.96/30.13/58.09/2.71</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 채첩맑은국(18) · 참나물유자청무침(5,6,13) · 카레크림우동 (2,5,6,12,13,16,18) · 우리말차면(1,5,6,15) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 585.83/20.26/127.52/5.97</p>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 순두부달걀국(1,5,6) · 청경채무침 · 돈육짜장물고기 (2,5,6,10,13,16,18) · 크림레몬새우 (1,2,5,6,9,13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 664.97/29.67/157.06/2.49</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 버섯카로틴밥 · 차돌박이된장찌개(5,6,16) · 양배추파채무침(5,6,13) · 연양식육전(1,5,6,10) · 왕감자핫도그 (1,2,5,6,10,13,15) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 544.62/22.52/153.64/2.68</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 오리훈제채소볶음밥 (5,6,13,18) · 콩나물국(5,9) · 토끼야채킨텐더(1/2) (1,2,5,6,13,15) · 알감자버터구이(2,13) · 배추김치(9) · 오렌지 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 507.99/16.31/116.64/1.75</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차카테킨밥 · 쇠고기미역국(5,6,16) · 돈육콩나물물고기 (5,6,10,13) · 해물파전(5,6,9,13,17) · 배추김치(9) · 스승의날 케이크 (1,2,5,6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 600.39/31.24/153.46/3.02</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 오징어묵국(5,6,17) · 비름나물무침(5,6) · 흑초소스오리물고기 (5,6,9,12,13,16,18) · 참치달걀말이(1,5,16,18) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 609.30/34.24/113.29/2.25</p>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 들깨도토리수제비(5,6) · 열무된장무침(5,6) · 순살닭볶음탕(5,6,13,15) · 어묵잡채(1,5,6,13,18) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 585.63/28.29/221.24/4.66</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 순살우거지감자탕 (5,6,10,13) · 흑임자연근샐러드(1,5) · 건파래볶음(13) · 새송이버섯갈비구이 (1,5,6,10,13,16,18) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 595.74/31.14/145.06/2.99</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 나시고랭 (1,5,6,8,9,13,17,18) · 베트남쌀국수(16) · 양파초절임(13) · 카다이프새우튀김 (1,5,6,9) · 배추김치(9) · 아이스망고 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 595.93/28.42/138.25/2.95</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 버섯카로틴밥 · 소고기묵국(5,6,16) · 콩나물무침(5) · 단호박갈비찜 (5,6,10,13,18) · 두부달걀부침(1,5) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 585.97/34.06/157.94/3.53</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 팽이버섯된장국(5,6) · 수육(삼겹살)(5,6,10) · 오이상추무침(5,6,13) · 콩나물비빔면(1,5,6,13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 571.22/28.53/165.56/2.79</p>
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥 · 한우소머리국밥(16) · 연두부샐러드(5,6) · 건새우마늘종볶음 (5,6,9,13) · 닭다리살스테이크 (5,6,13,15) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 481.10/25.80/247.04/2.40</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 녹차카테킨밥 · 꽃게된장국(5,6,8) · 간장비빔국수(5,6,13) · 사과치커리무침(5,6,13) · 순살가미까스/타르타르소스 (1,2,5,6,13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 565.20/28.78/188.40/3.12</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 대파달걀볶음밥 (1,2,5,6,10,13,18) · 나가사키짬뽕국 (6,9,13,17,18) · 갈비만두(5,6,10) · 수제탕수육(5,6,10,13) · 배추김치(9) · 참외 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 562.56/30.34/122.72/6.75</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 낙지연포탕(5,6) · 시금치무침 · 크림스파게티 (1,2,5,6,10,13,16) · 고구마함박스테이크 (1,2,5,6,10,12,13) · 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 596.37/26.28/184.42/3.35</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 돈육순두부찌개(5,9,10,13) · 감자채썰볶음(5,6,10) · 스노우에니언치킨 (1,2,5,6,15) · 배추김치(9) · 한입초코수리취떡 (1,2,5,6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 611.70/27.16/127.04/2.91</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. 찻