



우림영양소식

5월호

발행인 : 교 장 장 영 순
 살핀이 : 교 감 정 은
 편집 : 영양교사 양 예 빈
 영양상담실 ☎ 715-1053

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고



있답니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을



볼 수 있습니다. **다슬기**는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요? 출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아보까요?



[튀르키예 4월 23일] 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일] 일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식은 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이예요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것입니다. 출처 : ebs 어린이 지식

5월 19일은 '발명의 날'



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보까요?

감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

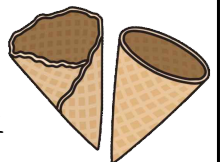
대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요.



음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

4/29  Mon	4/30  Tue	5/1  Wed 수다날	5/2  Thu	5/3  Fri 어린이날 특식
			친환경찰흑미밥 한우사골떡국(1.13.16) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 파래볶음(5.13) 돼지사태김치찜(5.6.9.10.13) 애호박, 소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 딸기, 블루베리 요거트(2.13)	쇠고기채소죽(16) 불고기버거(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18) 크림클컷 감자튀김/갈릭디핑소스(1.2.5.6.12.13.16) 고들간장무채장아찌(5.6.8.9.18) 배추김치(9) 딸기우유(2) 프루티스 말랑젤리
5/6  Mon	5/7  Tue	5/8  Wed 수다날	5/9  Thu	5/10  Fri
	친환경흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 돈육해물잡채(5.6.10.13) 오리주물럭(5.6.13) 깻잎&무쌈 배추김치(9) 꿀떡	나시고랭 볶음밥(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18) 춘권튀김(1.5.6.10.16.18) 깍두기/배추김치(9) 열대과일샐러드/파인키위소스(1.2.4.5.6.12.13) 오렌지, 사과주스	친환경쌀찰옥수수발아현미밥 얼큰해물짬뽕면(1.5.6.7.8.9.13.17.18) 단호박꿀조림(5.6.13.18) 온두부/볶음김치(5.6.9.13) 돈육자장볶음(5.6.10.13.16) 국화빵(1.2.5.6)	친환경발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 순두부달걀찜(1.5.6) 감오징어숙회야채초무침(5.6.13.17) 돈육 & 버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13) 배추겉절이(9.13) 참외
5/13  Mon	5/14  Tue 스승의 날 특식	5/15  Wed 수다날	5/16  Thu	5/17  Fri
친환경흑미밥 콩가루얼갈이된장국(5.6) 돈육콩나물불고기(5.6.10.12.13.18) 두부달걀전(1.5.6.13) 배추김치(9) 상추쌈&쌈장(5.6) 고구마트티야파자(1.2.5.6.10.12.13)	계두경 볶음밥(1.2.5.6.8.13.13.18) 등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 무쌈오절판(5.6.13.16) 어니언연어스테이크(1.2.5.6.13) 갯김치/배추김치(9) 미니도시락김 웃담요구르트(사과)(2)		친환경발아현미밥 콩나물국밥+수란(1.5.6.9.17) 오향장육/순대(2.5.6.10.13.16) 비빔막국수(3.5.6.13) 친환경야채쌈(5.6.13) 보쌈김치(9) 파인애플	친환경혼합잡곡밥(5) 크래미달걀탕(1.5.6.8.9) 마늘쫄돈육장조림(1.2.5.6.10.12.13.15) 매콤달걀비(1.2.5.6.13.15) 매콤콩나물무침(5.6.13) 신김치버섯볶음(5.6.9.13) 바람떡(5)
5/20  Mon	5/21  Tue	5/22  Wed 수다날	5/23  Thu	5/24  Fri
친환경쌀찰옥수수발아현미밥 숙음배추된장국(5.6) 동인동돼지갈비찜(5.6.10.13) 우엉쇠고기야채볶음(5.6.13.16) 수제실파산적(1.2.5.6.8.10.15.16) 뱅어포양념무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 삼겹살김치찌개(5.6.9.10.13) 깻잎장아찌(5.6) 쫄면채소무침(1.5.6.10.13.16.18) 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.13.15.16) 보쌈김치(9) 오렌지	미니김치알밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) 고들간장무채장아찌(5.6.8.9.18) 치즈돈까스&소스(2.5.6.10.12.13.16.18) 갯김치/배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2)	친환경찰흑미밥 한우설렁탕/소면(6.13.16) 민물새우시래기지짐(5.6.9.13) 오리훈제야채발사믹샐러드(2.5.6.13) 스팀두부&볶음김치(5.6.9.13) 깍두기(9) 망고	참치김치마요밥버거(1.2.5.6.9.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.17) 두부두유자샐러드(5.12.13) 국물떡볶이(1.5.6.12.13.15) 김말이 & 어묵튀김(1.5.6.) 골라먹는 과일주스(2.11.13)
5/27  Mon	5/28  Tue	5/29  Wed 수다날	5/30  Thu	5/31  Fri
참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18) 도토리묵 냉국(2.5.6.9.13.16.18) 방울오징어파리고추볶음(5.6.13.17) 연양식만달불고기(2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물파채겉절이(5.6.13) 배추김치/고들빼기김치(9) 약과&식혜(6)	친환경찰흑미밥 고추기름순두부찌개(5.6.10) 청양풍매콤짬뽕/납작당면(5.6.13.15.18) 우리콩튀각멸치볶음(5.6.13) 마파두부(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기/배추김치(9) 한도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16)	간장달걀밥(1.2.5.6.13.18) 한우마라탕(1.5.6.10.13.15.16.18) 청경채볶음(5.6.13.18) 참쌀탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) 배추김치/고들빼기김치(9) 데리야끼김(5) 갈릭파이(1.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5) 콩비지찌개(5.6.9.10) 파래볶음(5.13) 오리주물럭(5.6.13) 톡톡 달걀말이(1.13) 깻잎&무쌈 배추겉절이(9.13)	오이스터 파스타(1.2.5.6.8.9.13.16.18) 우동장국(2.5.6.7.9.13.18) 치킨야채샐러드(1.5.6.12.13.15.16) 4색 오이피클(5.13) 배추김치/고들빼기김치(9) 바스크 치즈케이크(1.2.13) 골라먹는 과일주스(11.13)