



우림영양소식

6-7월호

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

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다. 6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아보시다.

6월의 절기와 제철 식재료



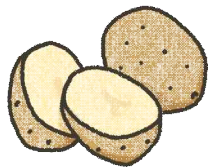
여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관



우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

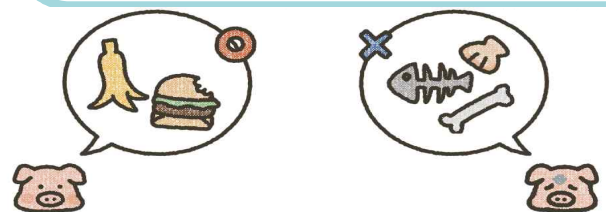
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형










쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

6/2  Mon	6/3  Tue 선거일	6/4  Wed (채식day)	6/5  Thu	6/6  Fri 현충일
친환경흑미밥 쇠고기미역국 (16) 돈육숯불바베큐구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오이고추쌈장무침 (5.6) 돈육잡채 (5.6.10.13.16) 배추겉절이(9.13) 팔시루떡(5)		냉메밀소바 (3.5.6.7.13.18) 꼬막 비빔밥 (5.6.13.18) 큐브치즈 양상추 샐러드 (1.2.5.6.12) 회오리감자*디핑소스 (1.2.5.6.13) 깍두기/배추김치(9) 웃담요구르트(2.13) 미니도시락김	친환경혼합잡곡밥(5) 한우사골떡국 (1.6.13.16) 과일시리얼샐러드 (1.2.5.6.12) 김치삼겹볶음 (5.6.9.10.13) 달걀말이(1) 열무김치(9) 참쌀떡(1.2.5.6)	
6/9  Mon	6/10  Tue	6/11  Wed (채식day)	6/12  Thu	6/13  Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 투움바항박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 구운배추구이(2.10) 배추김치(9) 바람떡	친환경찰보리밥 들기름, 비빔 막국수 (1.3.5.6.13) 친환경콩나물국(5.6) 매콤무말랭이 진미채무침 (5.6.13.17) 마늘보쌈 (5.6.10.12.13.15.18) 상추*깻잎쌈&쌈장 (5.6) 과일(골드키위) 보쌈김치(9)	짜장밥 (1.5.6.9.10.13.16.17) 호박요된장국(5.6) 반달단무지무침 칠리칸쇼새우 (1.2.5.6.9.12.13) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 미숫가루두유(5.6)	친환경찰보리밥 불고기버섯전골 (5.6.13.16) 공치김치조림 (5.6.9.13) 세발나물고추장무침 (5.6) 슈렉부침개(5.6.17) 배추김치(9) 친환경 수박	쇠고기콩나물밥(5.16) 도토리묵 냉국 (5.6.9.13.16) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 블랙알리오치킨(푸라닭st.)(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 미니도시락김 에그타르트(1.2.5.6)
6/16  Mon	6/17  Tue	6/18  Wed (채식day)	6/19  Thu	6/20  Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 부추물만두국 (5.6.10.16.18) 제육볶음(5.6.10.13) 깻잎순볶음(5.6) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18) 배추김치(9) 허니버터아몬드 (2.5.6)	친환경발아현미밥 등뼈감자탕 (5.6.9.10.13) 건파래볶음(13) 오리주물럭(5.6.13) 야채달걀말이(1) 배추겉절이(9.13) 아이스홍시(13)	키마 커리 *난 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부찰도그*시즈닝 (1.2.5.6.9.10.11.12.15.16.18) 계란짬뽕국 (1.6.9.13.17.18) 참나물겉절이(13) 배추김치(9) 초코칩 트위스트 (1.2.4.5.6)	친환경찰흑미밥 친환경콩나물국(5.6) 자연식물식 채소찜 (5.6.13) 실곤약오징어숙회무침 (5.6.13.17) 훈제돈육바베큐 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 위더젤리(샤인머스켓)(2.13)	찰옥수수밥 동치미물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 핫버터갈릭옥수수튀김 (청년다방st.)(1.2.5.6.12.13) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 열무김치(9) 친환경 수박
6/23  Mon	6/24  Tue	6/25  Wed (채식day)	6/26  Thu	6/27  Fri
찰옥수수밥 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 떡갈비간장소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 천사채 샐러드 돈육잡채(5.6.10.13) 깍두기(9) 복숭아(과일)(11)	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 콩나물찜 (5.6.8.9.13.16.17.18) 감자수제비크림 뇨끼 (2.5.6.10.13) 등촌샤브불고기 (5.6.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 초코칩설기	추억의 도시락 (1.2.5.6.9.10.15.16) (미니)햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵 냉국 (5.6.9.13.16) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 게살크림고로케 (1.2.5.6.8.10.12.16) 열무김치(9)	친환경찰흑미밥 닭다리삼계탕 (2.5.6.12.13.15) 공심채무침 (5.6.13.16) 통두부구이*볶음김치 (5.9) 비엔나메추리알케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 웃담요구르트(2.13)	친환경찰보리밥 열갈이배추된장국(5.6) 수제족발 (5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 순대찜 (2.5.6.10.13.16) 보쌈김치(9) 수제톡톡딸기라떼 (2.13)

6/30 	7/1 	7/2  (채식day)	7/3 	7/4 
친환경찰흑미밥 한우 마라탕 (2.5.6.10.13.15.16) 청경채볶음 (5.6.13.18) 신김치버섯볶음 (5.6.9.13) 김치피자치즈볼카츠 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 메론*연유(2)	친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16) 파프리카 영양부추무침(저염식단) (4.5.6.13) 에그랑땡*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 오리훈제*머스터드*무쌈(1.2.5.6.10.15.18) 각두기(9) 초코칩쿠키 (1.2.4.5.6)	콩고기 필라프* 새우튀김 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 김치우동 (2.5.6.7.9.13.18) 4색 오이피클(13) 김말이두부만두강정 (1.4.5.6.10.12.13.16.18) 각두기(9) 샤인머스켓 워터젤리 (2.13)	친환경찰보리밥 두부미역미소된장국(5.6) 안동찜닭*납작당면 (5.6.13.15.18) 매운순두부찜(5.6.13) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 꿀설기(4.5)	친환경혼합잡곡밥(5) 한우도가니탕*소면 (6.13.16) 순두부달걀찜(1.5.6) 명엽채고추장볶음 (5.6.13) 고기완자전*양파장아찌 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 각두기(9) 친환경 수박
7/7 	7/8 	7/9  (채식day)	7/10  방학식	
클로렐라밥 한우사골떡국 (1.6.13.16) 콘치즈닭갈비 (1.2.5.6.13.15) 두부오꼬노미야끼 (1.5.6.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 파인애플	친환경찰보리밥 두부미역미소된장국(5.6) 쫄면채소무침 (2.5.6.10.13.15.16) 양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 통삼겹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 보쌈김치(9) 초코마들렌 (1.2.4.5.6)	짜장면 (2.5.6.10.13.15.16.18) 크래미달갈탕 (1.5.6.8) 이슬만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 반달단무지무침 참쌀꿔바로우 (2.5.6.10.12.13.16) 파김치*배추김치(9) 저당 과일음료 (2.5.11.13)	유부초밥 2.5.6.9.10.13.16.18 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 오징어브로콜리소화 (5.6.13.17) 국물떡볶이*어묵튀김 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 아이스크림(2.11.12)	

◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/jjwoolim/>

->우림소식->급식 ->게시판 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◆ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교 홈페이지 확인)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 식단에 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬ 야황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다.

◆ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내* 쌀 : 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)* 닭고기, 오리고기 : 무항생제 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소:1등급이상)* 축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산) * 돼지고기 : 국내산(1등급이상) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락 : 국내산 * 참조기: 국산, 낙지 : 국산, 명태 : 러시아산, 갈치 : 국산* 수산물 가공품 : 국내산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다