



# 우림영양소식

## 5월호

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

### ○ 5월의 절기 '소만'을 아시나요? ○

24절기 중 여덟 번째 절기인 소만(小滿)은 햇볕이 풍부하고 만물이 점차 성장하여 가득 찬다는 의미로 양력으로는 5월 21일 무렵, 음력으로는 4월에 들었습니다. 소만은 일 년 농사 중 가장 중요한 모내기가 시작되는 때이며, 제일 바쁜 계절로 접어드는 시기입니다. 옛날에는 이 무렵에 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 힘든 시기를 보내기도 했습니다.

소만의 대표적인 절기 음식으로는 냉면이나 초여름에 먹는 냉잇국이 있습니다. 그리고 이 시기에 죽순을 따다 고추장이나 양념에 살짝 문혀 먹는 것도 별미입니다. 오늘 저녁에 뜨거운 냉잇국 끓여 드시는 것은 어떨까요?



자료 출처 : 한국민속대백과사전

### ○ 5월 14일은 '식품안전의 날' ○

식품안전의 중요성을 널리 알리기 위해 식품의약품안전처에서 2002년부터 매년 5월 14일을 '식품안전의 날'로 제정하였습니다. 식품안전에 대한 국민의 관심도를 높이고 식품 관련 종사자들의 안전의식을 촉구하여 식품안전사고 예방과 국민 보건 향상을 목적으로 지정되었는데요.

그런데 왜 5월 14일이 '식품안전의 날'로 정해졌는지 궁금하지 않으신가요? 기온이 올라 따뜻해진 5월은 식자재의 변질이 심해지고, 식품 보관, 개인 위생 부주의 등으로 식중독이 많이 발생하는 시기이기 때문입니다. 5월은 식품안전의 날을 떠올리며 식품안전에 더욱 주의를 기울여보는 것도 좋을 것 같습니다.

**식품안전의 날**  
 함께하는 식품안전, 건강한 대한민국

자료 출처 : 식품의약품안전처

### ○ 영양표시를 알아보아요! ○

#### 영양표시제도란?

가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표현하여 **제품이 가진 영양적 특성을 소비자**에게 전하여 **자신의 건강에 나은 제품을 선택**할 수 있게 돕는 제도입니다.

#### 영양성분표와 영양 강조표시란?

영양정보	총 내용량 300ml 200kcal
1회 제공량당	1회 제공량당 기준치에 대한 비율
나트륨	135mg 7%
탄수화물	32g 10%
당류	30g 30%
지방	4.5g 8%
트랜스지방	0g
포화지방	3.0g 20%
콜레스테롤	15mg 5%
단백질	8g 15%



**영양성분표**란 가공식품이 가진 영양성분의 양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시하는 것이고, **영양 강조표시**는 가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라 특정 용어를 사용하여 강조표시하는 것입니다.

-영양성분 함량강조표시: "**무**", "**저**", "**고**", "**함유**"

-영양성분 비교강조표시: "**덜**", "**더**", "**강화**", "**첨가**"

#### 영양표시 확인하는 방법

제품의 총 내용량과 모두 섭취할 때 열량 확인!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보	총 내용량 00g 000kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	00g	00%
나트륨	00mg	00%
탄수화물	00g	00%
당류	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
단백질	00g	00%

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 %를 섭취 확인!

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인 가능!

자료 출처 : 식품의약품안전처



# 우림영양소식

## 5월호

발행인 : 교 장 장영순  
 살핀이: 교 관 정은  
 편집 : 영양교사 양예빈  
 영양상담실 ☎ 715-1053

### 5월 제철 식재료 알아보기

5월은 봄의 끝자락, 제철 채소가 가장 맛있고 영양이 풍부한 시기예요! 봄 채소들은 우리 몸에 좋은 비타민과 미네랄을 가득 담고 있어요. 오늘은 봄 채소를 활용해서 건강한 식사를 준비하는 방법을 함께 알아볼까요?

#### 봄 채소의 대표! 미나리, 시금치, 봄동

**미나리:** 미나리는 봄철에 자주 먹는 채소로, 디톡스와 소화 촉진에 도움이 돼요. 미나리는 비타민 C와 철분이 풍부해서, 면역력을 높이고 피로 회복에 도움을 줄 수 있어요. 미나리는 샐러드나 나물로 자주 사용되며, 된장국에 넣어도 정말 맛있답니다!

**시금치:** 시금치는 철분과 비타민이 가득한 채소로, 뼈 건강과 피로 회복에 좋아요. 시금치를 데쳐서 국물에 넣거나, 볶아서 반찬으로 만들어 먹으면 맛도 좋고, 영양도 챙길 수 있어요.

**봄동:** 봄동은 부드럽고 달콤한 맛을 가지고 있어요. 봄동은 비타민 A와 식이섬유가 많아, 피부 건강과 소화를 돕는 데 효과적이에요. 봄동을 활용한 봄동 겉절이나 봄동 된장국은 아주 맛있답니다. 출처: 농림축산식품부, 한국농수산식품유통공사



### 5월 절기 이야기

#### ◦ 입하(5월 5일)

24절기 중 일곱 번째 절기. 양력으로 5월 5일 무렵으로 여름이 시작되었음을 알린다. 묘판에는 벼씨의 싹이 터 모가 한창 자라고, 밭의 보리 이삭들이 패기 시작하는 시기이다. 이 무렵 쑥버무리를 절식으로 한다.

#### ◦ 소만(5월 20일)

소만이 되면 보리가 익어간다. 이때쯤이면 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기이다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다.

### 5월 23일은 '세계 책과 저작권의 날'

#### 5월 23일은 '세계 책과 저작권의 날'이에요!

이 날은 책의 소중함과, 책을 만든 사람들의 권리를 보호해야 하는 이유를 알려주는 특별한 날이에요. 책은 우리가 많은 것을 배우고 상상의 세계로 여행할 수 있게 해주죠. 그런데, 그 책들을 쓴 사람들은 어떤 권리를 가질까요?



#### 책의 소중함, 왜 중요할까요?

책은 우리가 새로운 지식을 배우고, 다른 나라와 문화를 이해하고, 상상력을 키우는 데 아주 중요한 역할을 해요. 세상에는 수많은 책들이 있죠. 그 중에서는 우리가 잘 아는 셰익스피어 같은 유명한 작가가 쓴 책도 있어요. 그들의 책은 수백 년이 지난 지금도 많은 사람들에게 사랑받고 있어요. 책을 읽으면 우리가 살고 있는 세상이나, 우리가 모르는 멋진 세상에 대해 더 많이 알게 될 수 있답니다.

#### 저작권은 뭘까요?

책을 쓰거나 그림을 그리거나 음악을 만든 사람들은 그 작품에 대해 '저작권'이라는 권리를 가져요. 저작권은 창작자가 자기 작품을 지킬 수 있도록 도와주는 권리에요. 예를 들어, 내가 쓴 책이나 그린 그림을 다른 사람이 허락 없이 마음대로 사용하는 건 안 되겠죠? 저작권이 바로 그런 일을 막아주는 거예요.

#### 저작권을 지키는 방법은?

우리는 어떻게 저작권을 지킬 수 있을까요? 쉽게 말하면, 남의 작품을 허락 없이 사용하지 않기에요. 예를 들어, 좋아하는 만화를 허락 없이 인터넷에 올리거나, 책을 무단으로 복사해서 나누는 건 안 돼요.

출처: 유네스코공식 웹사이트,  
 교육부책으로 세계여행을 떠나요~, 대한민국 저작권위원회

			5/1 	5/2 
			근로자의 날	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 돈육숯불바베큐구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 돈육잡채(5.6.10.13) 3색 나물(5.6) 배추겉절이(9.13) 꿀떡
5/5 	5/6 	5/7  수다날	5/8 	5/9 
어린이날		참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18) 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 두부두유유자샐러드 (5.12.13) 무생채(13) 국물떡볶이*김말이튀김 (1.5.6.12.13.15.16) <b>구슬 아이스크림(1.2.5)</b>	친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개 (5.6.10) 건파래볶음(13) 양배추숙쌈*쌈장(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 야채달걀말이(1) 배추겉절이(9.13) 웃담요구르트(2.13)	쇠고기콩나물밥(5.16) 도토리묵 냉국 (5.6.9.13.16) 사각어묵채간장조림 (1.5.6.13) 무생채(13) 블랙알리오치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 미니도시락김 에그타르트(1.2.5.6)
5/12 	5/13 	5/14  수다날	5/15  스승의 날	5/16 
친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 토마토에그스크램블 (1.5.12) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 파김치*배추김치(9) 웃담요구르트(2.13)	친환경찰보리밥 콩가루얼갈이된장국 (5.6) 안동찜닭*납작당면 (5.6.13.15.18) 감자채베이컨볶음 (5.10.13) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 꿀설기(4.5)	친환경찰흑미밥 한우 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 불짜장팽이버섯 (2.5.6.13.16) 신김치버섯볶음 (5.6.9.13) 꿔바로우 (1.2.5.6.10.12.13.16) 콘치즈버터구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 딸기우유(2.5)	장어 덮밥(1.3.5.6.13) 냉메밀소바 (3.5.6.7.13.18) 더덕*새송이양념구이 (5.6.13) 알감자버터구이 (2.5.6.13) 배추김치(9) 스승의날 케이크 (1.2.5.6.10) 락교	친환경혼합잡곡밥(5) 친환경콩나물국(5.6) 매콤무말랭이무침 (5.6.13.17) 수제족발(5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈*쌈장(5.6) 슈렉부침개(5.6.17) 보쌈김치(9) 샤인머스켓
5/19 	5/20 	5/21  수다날	5/22 	5/23 
친환경찰보리밥 부추물만두국 (5.6.10.16.18) 브로콜리새송이버섯볶음 (6.9.13.17.18) 애호박*소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 수제냉미숫가루 (2.5.6.13)	클로렐라밥 차돌된장찌개(5.6.16) 데리야끼 두부조림 (5.6.13) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 연근오이참깨샐러드 (1.5) 치즈볼(1.2.5.6.9) 배추김치(9)	작은밥*파래볶음 달콤한단호박스프*파이 (1.2.5.6.13.16) 투움바파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 가지나물(5.6.13.16) 칠리깐소새우 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 과일음료수(2.5.11.13)	친환경찰보리밥 불고기전골(5.6.13.16) 마카로니채소샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 비엔나메추리알케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김부각(5.6) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5.6)	친환경흑미밥 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 순두부달걀찜(1.5.6) 실곤약무침(5.6.13.17) 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13) 깍두기(9) 카라멜팝콘(2.5)
5/26 	5/27 	5/28  수다날	5/29 	5/30 
친환경보리밥 콩나물국밥(1.5.9.17) 떡갈비간장소스조림 (1.5.6.10.13.15.16.18) 부추겉절이 돈육잡채(5.6.10.13) 미니도시락김 초코칩설기	친환경혼합잡곡밥(5) 등뼈감자탕 (5.6.9.10.13) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 참나물무침(13) 녹두해물빈대떡 (1.6.9.17) 깍두기*배추김치(9) 과일(참외)	새우볶음밥*자장소스 (1.5.6.9.10.13.16.18) 건새우아욱된장국(5.6.9) 군만두 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 달걀후라이(1.5) 하트심쿤단무지 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 돼지갈비떡한방찜 (5.6.10.13.19) 청경채찜(5.6.13.18) 에그랑뎡*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 열무김치(9) 친환경 수박	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면(6.13.16) 돼지사태김치찜 (5.6.9.10.13) 우영쇠고기야채볶음 (5.6.13.16) 깍두기(9) 뿌리채소맛탕(4.5.6.13) 수리취떡(1.2.5.6)

◆ **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 ⑬아황산염 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.