



우림영양소식

6월호

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

6월의 제철 식재료



나는
누구의
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요. 하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼습니다. 임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쪽으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요. 둥글둥글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨강게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다. 우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

전쟁 이후 음식

숭고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었답니다.



고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었습니다. 이 시기에 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했답니다.



부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요.

공룡은 무슨 맛일까?

6월 1일은 세계 공룡의 날!

공룡은 2억 년이 넘는 긴 세월동안 지구의 최상위 포식자였지만, 지구에 소행성이 충돌하면서 멸종되었어요. 하지만 모든 공룡이 멸종한 것은 아닙니다. 여러분이 알고 있는 닭과 같은 조류는 멸종에서 살아남은 공룡의 자손이에요. 그래서 "**공룡에서는 치킨 맛이 날거야!**" 하고 추측하기도 해요.

하지만 공룡의 종류와 부위에 따라 맛이 조금 다를 거예요. 티라노사우루스처럼 거대한 공룡은 붉은 살코기! 그에 반해 벨로시랩터처럼 작은 공룡들은 닭과 유전적으로 비슷하고 근육의 사용 방법도 비슷해서 하얀 살코기를 가진 닭고기의 맛이 났을 것이라고 이야기해요.

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 동인동돼지갈비찜 (5.6.10.13) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 돈육해물잡채 (5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 생일축하케익 (1.2.5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 신의주순대국 (2.5.6.10.13.15.16) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 에그랑땡*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 고구마치즈구이 (1.2.5.13) 깍두기*배추김치(9) 수제톡톡말기라떼 (2.13)	비빔막국수(메인) (1.3.5.6.13) 미니에그드랍 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 친환경콩나물국(5.6) 매콤무말랭이진미채 (5.6.13.17) 수제족발 (5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 보쌈김치(9)	현충일	재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
버섯나물밥*양념간장 (5.6.13) 숙회물회+소면 (1.5.6.8.9.13.16.17.18) 깻잎&무쌈 오리주물럭(5.6.13) 우리콩튀각멸치볶음 (5.6.13) 배추겉절이(9.13) 친환경수박	친환경찰흑미밥 열갈이배추된장국(5.6) 연근땅콩조림(4.13) 푸실리벤앤나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지사태김치찜 (5.6.9.10.13) 파래볶음(5.13) 열무김치/배추김치(9) 웃담사과요구르트 (2.13)	인텔리 카레 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크래미달갈탕(1.5.6.8) 호랑이치킨*치즈볼 (1.2.4.5.6.10.12.13) 깍두기/배추김치(9) 하트심쿵단무지 골라먹는 과일주스 (2.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 갈릭파이(1.2.5.6) 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) 무쌈오절판(5.6.13.16) 훈제오리숙주볶음 (2.5.6.12.13.18) 톡톡달걀말이(1) 열무김치/배추김치(9)	참치마요주먹밥 (1.5.16.18) 잔치국수(메인)(1.5.6.9) 두부찰도그*시즈닝 (1.2.5.6.9.10.11.12.15.16.18) 상추겉절이(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 머스크메론*연유(2)
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경쌀오곡찰밥(5) 우리콩청국장찌개 (5.6.9) 깍둑돼지고기메추리알 장조림(1.10.13) 온두부/볶음김치 (5.6.9.13) 부추새우잡채(채식)(5.6.9.13) 양상추사과참깨샐러드 (1.5.12.13) 유기농 김구이 바람떡/3개75g	친환경혼합잡곡밥(5) 니모♥어묵국 (1.5.6.7.13.18) 안동찜닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 우영쇠고기야채볶음 (5.6.13.16) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무김치/배추김치(9) 감귤사과워터젤리 (2.13)	떠먹는유부초밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 냉메밀소바 (3.5.6.7.13.18) 꼬들단무지무침 왕새우튀김 /크림이어니언 소스 (1.2.5.6.9) 열무김치/배추김치(9) 소르베(2.5.6.13) 락교	친환경찰흑미밥 한우마라탕 (1.5.6.13.16) 닭살콩나물겨자냉채 (1.2.5.6.8.13.15) 신김치 버섯볶음 (5.6.9.13) 참쌀김부각(5) 꺾바로우/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 미니아이스콘(1.2.5.6)	미니글레이즈도넛 (1.2.5.6) 두부미역미소된장국 (5.6) 흑임자푸실리샐러드 (1.5.6.12.13) 한우불고기매운덮밥 (5.6.9.10.13.16.18) 단호박고로케/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기/배추김치(9)
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경찰흑미밥 물갈비*당면 (5.6.10.13) 순두부달걀찜(1.5.6) 상추겉절이(5.6.13) 생선까스&타르타르소스 (1.2.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 적포도*청포도	채소비빔밥*약고추장 (5.6.10.13.16) 두부미역미소된장국 (5.6) 새송이버섯간장버터구이(2.5.6.13) 고기완자전*양파장아찌 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무김치/배추김치(9) 랜덤과일음료(5.11.13) 꿀떡	작은밥*파래볶음 물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 냉면김치(9) 배추김치(9) 수박(과일) 에그타르트(1.2.5.6)	친환경발아현미밥 콩나물국밥+수란 (1.5.9.17) 마늘보쌈 (5.6.10.13.15) 친환경야채쌈(5.6.13) 보쌈김치(9) 미니도시락김 파인애플 타코야끼(1.2.5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 가쓰오 우동국 (1.5.6.8.9) 방울오징어파리고추볶음 (13.17) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 국물떡볶이 (1.5.6.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 웃담요구르트(2.13)