

제2022-40호	교 육 통 신	종 정 초 등 학 교
주 제	5월 영양소식지 및 월간식단	

5월의 제철 식재료



점을 따라 선을 이으면 등장할

5월의 제철 음식 재료는 주꾸미입니다.

주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요.

잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ① 새벽같이 일어난 갯 지은 뜨거운 밥으로 ② 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어

④ 가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은 우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다.

봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요.

또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

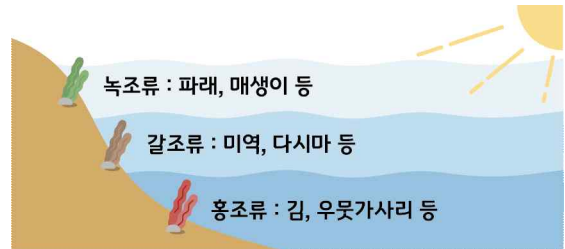
바다에도 식목일이 있대요?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요.

바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다.

해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 ‘바다’ 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 것입니다.



이런 해조류는 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰둥가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

나만의 바다 만들기

- ① 원하는 색으로 도안을 색칠합니다.
- ② 배경의 실선을 따라 자릅니다.
(바다 물결선은 자르는 것이 아니에요!)
- ③ 안쪽으로 붙여주세요. 면에 풀칠해서 배경이 세워지도록 붙여줍니다.
- ④ 조각 그림들을 자릅니다.
- ⑤ 바닥의 원하는 곳에 조각 그림들을 붙이면 완성!





5월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

* 쌀: 국내산 친환경쌀
* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품: 국내산


* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산
* 낙지/가공품: 중국, 베트남, 주꾸미: 중국, 태국산
* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품: 국내산(오징어채, 페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

5/2	5/3	5/4	◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
영양잡곡밥(5.) *새알심미역국(1.5.6.9.10.13.) *조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) *참나물무침(5.6.13.) *쫄면채소무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.3/31.6/217.9/3.6	뿌리고비비고밥(2.5.6.13.16.18.) *잔치국수-양념간장(1.5.6.9.13.) *오이무침(5.6.13.) 간장마늘치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.7/28.2/190.6/2.5	치킨마요덮밥(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) *미소된장국(5.6.13.) *도토리묵무침(5.6.) *떡볶이(1.5.6.12.13.) *배추김치(9.13.) 던킨도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/27.4/131.9/3.9		
	5/10	5/11 채식 식단의 날	5/12	5/13
	영양잡곡밥(5.) *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *열갈이된장무침(5.6.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *계란말이(1.2.5.) 빙글빙글감자돌이(5.) *열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/38.4/209.9/4.7	채식소보로덮밥(1.5.6.9.) 앵그리어묵국(1.5.6.13.) 고감콘로케(1.5.6.12.) *배추김치(9.13.) 연근칩그린샐러드(1.2.5.6.9.13.16.18.) 바나나맛우유(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/27.8/289.2/4.5	차조밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *미트스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) *단호박함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/36/321.4/5.2	*친환경콜로렐라밥 *불낙찌개(5.13.16.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *콩나물무침(5.) *깍두기(완)(9.13.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.5/32.1/100.3/4.2
5/16 인도음식 체험의 날	5/17 중국음식 체험의 날	5/18 동남아 음식 체험의 날	5/19 영국음식 체험의 날	5/20 멕시코음식 체험의 날
*친환경강황밥 인디안샐러드(5.6.12.13.) 탄두리닭봉구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) *배추김치(9.13.) 프로몬마코니커리(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 갈릭난(2.5.6.) 망고라씨(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/34.5/199.7/5.7	영양잡곡밥(5.) *실파계란국(1.13.) 동파육/청경채찜(5.6.10.13.18.) 단무지무침 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/36.5/156.3/7.7	나시고랭볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 베트남쌀국수(1.5.6.9.13.16.) 새우짜조림(1.5.6.9.10.12.13.) *배추김치(9.13.) 열대과일믹스 아삭한 피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/21.2/79.3/3.3	영양잡곡밥(5.) 유부장국(1.5.6.7.13.18.) 토마토달걀볶음(1.5.6.12.13.18.) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) 고소미갈릭스콘(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/29.5/195.6/4.3	*친환경콜로렐라밥 *맑은콩나물국(5.13.) 나초샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 치킨타코(1.2.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) 트로피컬주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/20.7/139.4/6.3
5/23	5/24	5/25 향토 음식 체험의 날(전라도)	5/26 저탄소 식단의 날	5/27
영양잡곡밥(5.) *쇠고기무국(13.16.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *고구마순볶음(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/32.5/167.3/3.8	*친환경찰보리밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) *참나물초무침(5.6.13.) *갯잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.) 백김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/42.3/154.4/4.2	전주비빔밥(1.5.6.10.13.16.) 섬진강재첩국(18.) 완도 김부각(5.6.) 활짝핀 떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 여수 돌산갯김치(9.13.) 순창 약고추장(5.6.13.16.) 김제 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/32/259.1/8.1	*친환경서리태파쇄밥(5.) *콩나물김치국(5.6.9.13.) *두부조림(5.6.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) 파프리카연근전(1.5.6.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.5/25.2/242.8/3.2	*친환경콜로렐라밥 *아귀순살매운탕(5.9.13.) *갯잎순볶음(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *알감자버터구이(2.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/34.7/228.2/5.2
5/30	5/31			
영양잡곡밥(5.) *호박잎콩가루된장국(5.6.13.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) *시금치무침(5.6.) 어묵파프리카볶음(1.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/33.3/193.7/5.4	*친환경찰현미밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.) *도시락김(13.) *열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/38.9/186.9/4.4			

* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.


[영양교육 활동지] 나만의 바다 만들기

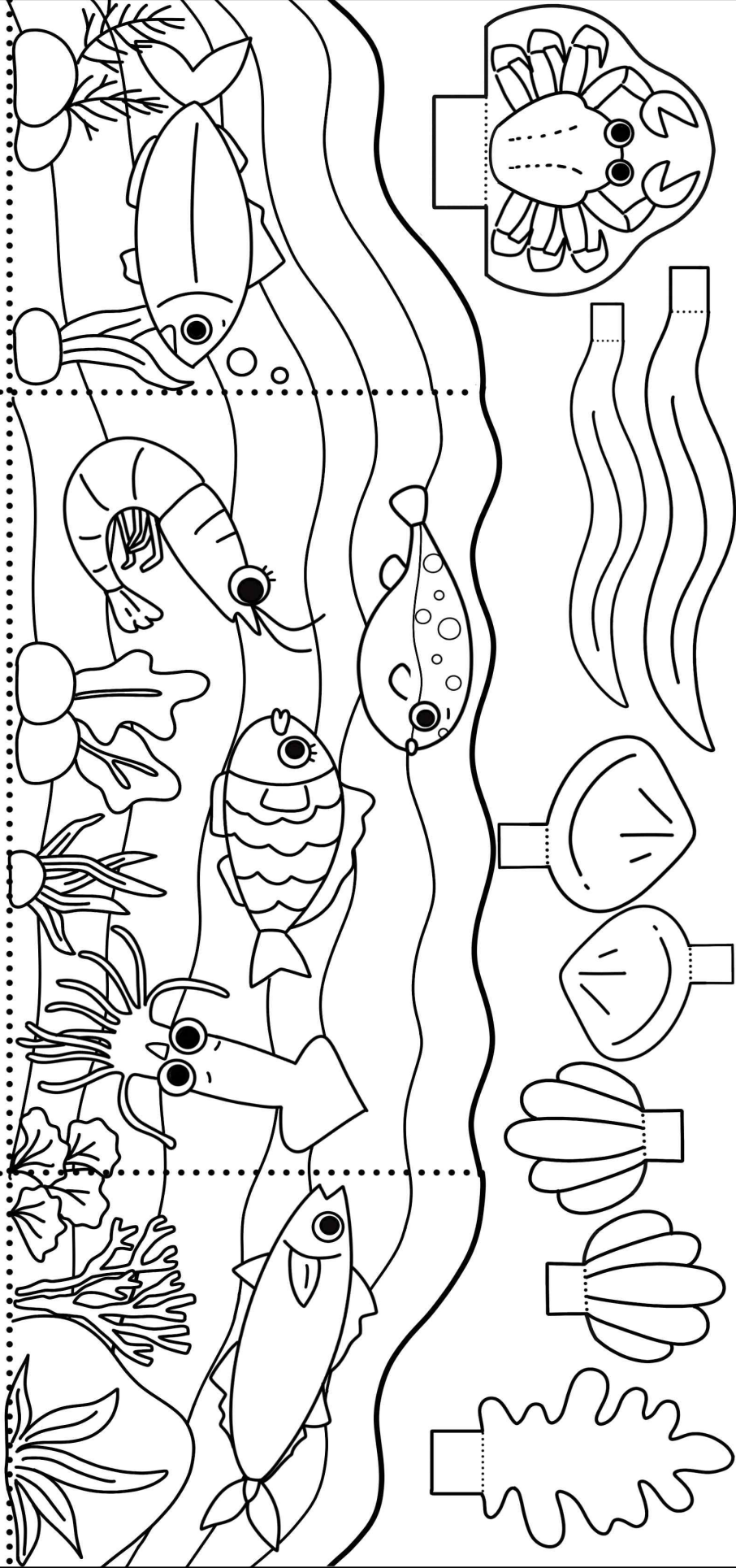
아주오르 붙여주세요!



물고기 바위

아주오르 붙여주세요!





The illustration depicts a vibrant underwater world. At the top, a large crab is shown with dashed lines indicating where to cut. Below it, a fish is swimming. In the center, a large fish is surrounded by smaller fish, a shrimp, and a squid. To the right, there are several sea anemones and a large, wavy line representing a wave. At the bottom, there are various sea plants and a large, leafy plant. The entire scene is designed for children to color and cut out the various elements.