

## 주 제

## 6월 영양 소식지

## 6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

출처: 네이버 지식백과

동물이 먹을 수 있나, 없냐가 포인트~!

## 음식물 쓰레기가 아닌 것

## 채소류

- 쪽파, 대파 등의 "뿌리"
- 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"

## 과일류

- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기"
- 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨"
- 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"

## 곡류

- 귀리, 보리, 쌀
- 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류

## 육류

- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"

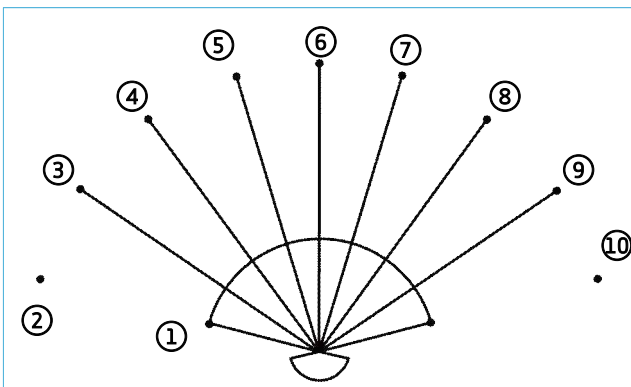
## 어패류

- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기"
- 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"

## 기타

- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기"
- 각종 차 티백류, 마른 미역
- 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)

## 6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

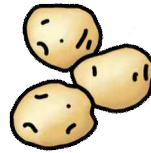
## 무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

## 하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

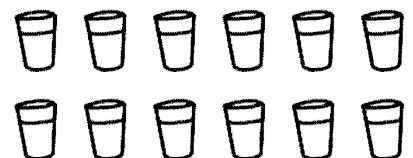
무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

&lt; 하루 권장 수분 섭취량 계산법 &gt;

나의 체중(kg)×30ml

만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과





# 6월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 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

◇ 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!



## 6/1 생일밥상

영양잡곡밥  
\*달미역국(5.6.15.)  
\*돼지갈비찜(5.6.10.13.)  
\*한식잡채(5.6.10.13.)  
\*진미채조림(5.6.13.17.)  
\*배추김치(9.)  
\*참쌀떡(6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/42.3/92.8/3.1

## 6/2 생일밥상

통밀밥(6.)  
\*돼지국밥(5.6.9.10.)  
\*브로콜리/초장(5.6.13.)  
\*마파두부(5.6.10.13.)  
\*오징어김치전(1.5.6.17.)  
\*배추김치(9.)  
\*오렌지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/35.4/176.8/4.1

## 6/5 환경의 날

\*비빔밥/표고고추장(1.5.6.10.13.16.)  
\*맑은콩나물국(5.)  
\*계란후라이(1.5.)  
\*두부김치교자만두(1.5.6.10.16.18.)  
\*깍두기(9.)  
\*수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/21.9/123.9/3.1

## 6/6 현충일



\*미키마우스감자튀김(5.6.)  
\*배추김치(9.)  
\*불낙죽(5.6.16.)  
\*불고기버거(1.2.5.6.10.12.15.16.)  
\*과채습관(퍼플)(13.)  
\*아삭한 피클  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 652/25.6/248.4/5.3

## 6/8 생일밥상

영양잡곡밥  
\*새우살호박국(9.13.16.)  
\*묵은지달걀찜(1.5.6.9.13.15.)  
\*실파김치무침  
\*무생채(9.13.)  
\*팽이버섯오물렛/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)  
\*누텔라코코넛토스트(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/39.3/191.4/4.6

## 6/9 생일밥상

통밀밥(6.)  
\*순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18.)  
\*콩파오치킨파스타(1.4.5.6.13.15.18.)  
\*상추부추들깨무침  
\*목살스테이크&채소구이(5.6.10.12.13.16.)  
\*배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 749/42/111/4.2

## 6/12 생일밥상

영양잡곡밥  
\*머위들깨국(9.13.)  
\*굴소스가지볶음(5.6.13.18.)  
\*파채간장불고기(5.6.10.13.)  
\*탄두리닭봉구이(2.5.6.12.13.15.16.18.)  
\*열무김치(9.13.)  
\*조각메론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 682.6/40.6/270.7/4.5

## 6/13 생일밥상

\*친환경차수수밥  
\*조랭이떡국(1.)  
\*삼치무조림(5.6.13.)  
\*시금치무침  
\*두부구이/양념장(5.6.)  
\*배추김치(9.)  
\*포켓몬김  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 541.3/31.1/125.2/3.5

## 6/14 생일밥상

\*짜장밥(2.5.6.10.13.)  
\*참치김치찌개(5.9.16.18.)  
\*유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13.)  
\*뿌링클치킨(1.5.6.13.15.)  
\*깍두기(9.)  
\*딸기칩톡톡라떼(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 741.4/35.7/217.3/3.7

## 6/15 생일밥상

영양잡곡밥  
\*부대찌개(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
\*참나물무침  
\*오징어볶음(5.6.13.17.)  
\*계란말이(1.5.)  
\*배추김치(9.)  
\*모싯잎송편(5.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 677.3/36.6/218.6/4.4

## 6/16 생일밥상

통밀밥(6.)  
\*실파계란국(1.)  
\*비빔국수(1.5.6.13.)  
\*매실양념무말랭이(13.)  
\*오향장육(2.5.6.10.12.13.16.18.)  
\*배추김치(9.)  
\*상추쌈(5.6.9.10.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/31.6/122.2/8.3

## 6/19 생일밥상

영양잡곡밥  
\*사골순대국(5.6.9.10.13.16.18.)  
\*느타리호박볶음(5.)  
\*김치제육볶음(5.6.9.10.13.)  
\*온두부(5.6.9.10.13.)  
\*배추김치(9.)  
\*우유미숫가루(2.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 745.9/43.4/236.1/6.7

## 6/20 생일밥상

\*친환경찰기장밥  
\*한우낙지국(16.18.)  
\*건파래볶음(13.)  
\*임연수카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)  
\*배추김치(9.)  
\*청경채무침(5.6.13.)  
\*행운의 에그타르트(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/30.3/120.3/7.6

## 6/21 하지

\*김밥볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.)  
\*미소된장국(5.6.)  
\*미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
\*아삭이고추쌈장무침(5.6.)  
\*배추김치(9.)  
\*버터감자구이(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/23.7/121.9/3.4

## 6/22 단오

영양잡곡밥  
\*시금치된장국(5.6.)  
\*오리주물럭(5.6.13.)  
\*삼색나물(5.)  
\*배추김치(9.)  
\*오미자주스(13.)  
\*수리취떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/27.5/118.5/7.9

## 6/23 생일밥상

통밀밥(6.)  
\*돈육김치찌개(5.9.10.)  
\*오이부추무침(5.6.13.)  
\*미트스파게티(1.2.5.6.12.13.16.)  
\*코코넛연어치즈까스(1.2.5.6.13.)  
\*배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/25.9/116.3/3.2

## 6/26 생일밥상

영양잡곡밥  
\*소고기두부국(5.16.)  
\*매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)  
\*콩나물들깨무침(5.)  
\*베이컨감자채볶음(6.10.)  
\*배추김치(9.)  
\*생크림크로칸수(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 672.8/30.2/88.6/3

## 6/27 생일밥상

차조밥  
\*시래기등뼈감자탕(5.6.10.13.)  
\*훈제오리/야채샐러드(5.6.13.)  
\*청포묵김무침(1.5.6.)  
\*해물파전(1.5.6.9.13.17.)  
\*배추김치(9.)  
\*참외  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/35.6/590.9/4.1

## 6/28 생일밥상

\*날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)  
\*미소된장국(5.6.)  
\*숙주미나리무침  
\*백김치(9.)  
\*타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.)  
\*양배추샐러드/참깨흑임자드레싱(1.5.6.12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 653/20/129.7/3.5

## 6/29 생일밥상

영양잡곡밥  
\*호박잎콩가루된장국(5.6.13.)  
\*두부조림(5.6.)  
\*열무된장무침(5.6.)  
\*고등어데리야끼구이(5.6.7.12.13.18.)  
\*배추김치(9.)  
\*화이트풍당마들렌(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/30.9/208/5.6

## 6/30 생일밥상

통밀밥(6.)  
\*종정마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18.)  
\*계란찜(1.2.5.6.9.13.)  
\*미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.)  
\*닭가슴살꿔바로우(1.5.6.10.13.)  
\*알타리김치(9.)  
\*아이어브요거트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/27.8/258/7.6

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