

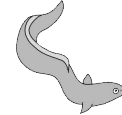
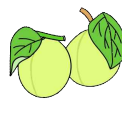





## 5월의 제철음식

 <p><b>두릅</b></p>	<p>따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!</p>
 <p><b>취나물</b></p>	<p>전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.</p>
 <p><b>장어</b></p>	<p>팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.</p>
 <p><b>매실</b></p>	<p>잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 사랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.</p>
 <p><b>다슬기</b></p>	<p>청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.</p>

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 2일은 오이데이!

[illegible]

1검정색, 2초록색, 3연두색 4노란색으로 색칠해보세요.

숨어있는 채소는 95%가 수분으로 구성되어 있어 시원한 맛이 특징입니다. 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취하며, 서양에서는 주로 샐러드에 들어가거나 피클로 활용해요.

자료 출처: 네이버 지식백과

## 5월 20일은 세계인의 날



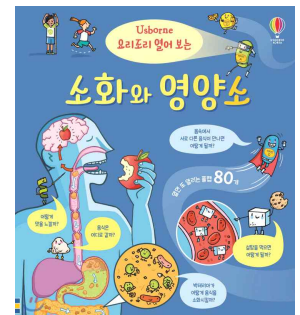
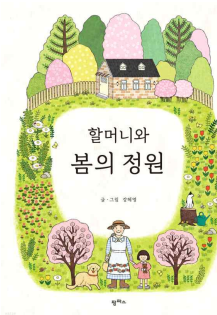
다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고  
공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년  
제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

## 이달의 그림책 추천

영양선생님이 5월에 함께 읽고 싶은 그림책 2권을 추천합니다.



첫 번째는 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기자기한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을 수 있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭 읽어보세요.

두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어있는 영양소가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속에서 소화가 되는지 재미있는 팝업북으로 읽어보세요!

왼쪽부터 「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스  
「소화와 영양소」 에밀리 본 글, 어스본코리아



## 5월 학교급식 식단 안내



5/1 <b>Mon</b> 개교기념일	5/2 <b>Tue</b> 오이데이	5/3 <b>Wed</b> 수다날	5/4 <b>Thu</b> 어린이날법상	5/5 <b>Fri</b> 어린이날
 <p>개교기념일</p>	<p>찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 오이고추장무침*(5.6.13.) 숙주나물d 오리주물럭(초)(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 한입초코츄러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/22/124.4/3.2</p>	<p>후리카케볶음밥(작은)*(1.5.9.13.16.) 유부우동*(1.5.6.8.9.13.16.18.) 소떡소떡(5.6.12.13.15.16.18) 새우튀김/케첩(1.5.6.9.12.) 각두기d(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 751/21.6/194.9/4.2</p>	<p>동초밥버거(참치마요김치)(1.2.5.6.9.13.18.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 무피클(자율) 치킨숏볼스테이크/소스(1.2.5.6.12.15.16.) 각두기d(9.13.) 배스킨라빈스아이스크림(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 695.9/40.5/265.3/6.9</p>	<p>오월은 어린이날 우리들 세상</p>
5/8 <b>Mon</b> 어버이날	5/9 <b>Tue</b>	5/10 <b>Wed</b> 수다날	5/11 <b>Thu</b>	5/12 <b>Fri</b>
<p>찰흑미밥 된장찌개*(5.6.13.18.) 취나물무침* 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 조기구이(간)(2.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 크림찐쌀떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/36.7/151.8/5</p>	<p>차수수밥 맑은콩나물국(5.13.) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 마늘종조림*(5.6.13.18.) 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/29.6/157.3/3</p>	<p>감자브로콜리소프(1.2.5.6.13.16) 콩파스타(1.5.6.9.12.15.16.18.) 각두기d(9.13.) 미니우원핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 플리또오렌지자몽쥬스(5.13.) 감자튀김(클링클컷)/케첩(5.6.12.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.2/24.4/121/3.1</p>	<p>찰현미밥 호박고추장찌개*(5.6.10.13.18.) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15.18.) 미역줄기볶음*(5.) 직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 603/30.7/139.7/5.3</p>	<p>찰보리밥 시금치된장국*(5.6.9.13.18.) 야채계란찜*(1.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.18.) 돈육로스구이(5.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/36.6/135.2/4.1</p>
5/15 <b>Mon</b> 스승의날	5/16 <b>Tue</b>	5/17 <b>Wed</b> 수다날	5/18 <b>Thu</b>	5/19 <b>Fri</b>
<p>찰보리밥 종합어묵국*(1.5.6.13.16.) 장미만두(로즈데이)(1.5.6.10.15.16.18.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 버터칼라켄어스테이크(2.5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/35.5/182.3/4.9</p>	<p>찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.12.13.16.) 수원왕갈비치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9.13.) 머위돌깨탕*(5.9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/31.1/152.6/3.6</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 미소된장국*(5.6.13.18.) 유즐리멸치볶음(5.6.13.) 바삭팝콘치킨(1.2.5.6.15.) 각두기d(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/32.6/140.4/3.3</p>	<p>녹차카테킨쌀밥 순두부찌개(5.9.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 애호박전/행구이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/36.2/150.2/5.2</p>	<p>찰현미밥 쇠고기무국*(5.6.13.16.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 묵은지잡채*(1.5.6.8.9.13.16.18.) 비름나물무침(5.6.18.) 열무김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.8/30.5/162.1/3.3</p>
5/22 <b>Mon</b>	5/23 <b>Tue</b>	5/24 <b>Wed</b> 수다날	5/25 <b>Thu</b>	5/26 <b>Fri</b>
<p>차수수밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 콩조림(5.6.13.18.) 과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.12.13.) 등심돈가스/소스(완)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.6/27.6/141.3/3.8</p>	<p>찰흑미밥 감자수제비국*(5.6.9.13.18.) 시금치나물* 오징어김치전*(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 닭봉데리아끼구이*(2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/33/167.3/3.2</p>	<p>김밥맛볶음밥*(1.2.5.6.10.13.) 아육된장국*(5.6.9.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 매콤떡볶이/어묵튀김(1.5.6.12.13.16.) 각두기d(9.13.) 요구르트(월미니)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638/24.4/313.4/4.4</p>	<p>찰보리밥 오징어무국*(13.17.) 취나물무침* 마파두부(마파소스)*(5.6.10.12.13.18.) 빼앗는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 카야버터바게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/37.9/170/6.1</p>	<p>찰기장밥 청국장찌개(5.9.13.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 청경채나물d(9.13.) 한우불고기d(5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/36.8/164.6/5.6</p>
5/29 <b>Mon</b>	5/30 <b>Tue</b>	5/31 <b>Wed</b> 바다의날	<p>◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 갈치/가공품:세네갈산 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>	
<p>건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 운동은 다양하게</p>	<p>찰현미밥 햄모듬찌개(모듬)*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 야채계란찜*(1.) 하트파프리카연근전(1.5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/31.8/150.9/3.8</p>	<p>치즈김치볶음밥*(2.5.6.9.10.13.18.) 우동장국(1.5.6.8.9.13.16.18.) 다시마브로콜리/초고추장(5.6.13.) 생선커튼렛/타르타르소스(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 얼라이브쥬스(미니)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/23/252.5/2.9</p>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.