



2023년
6월호

영양소식
http://www.judong.es.kr/

책임자: 영양교사 권민주
영양상담실 ☎535-2931

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.

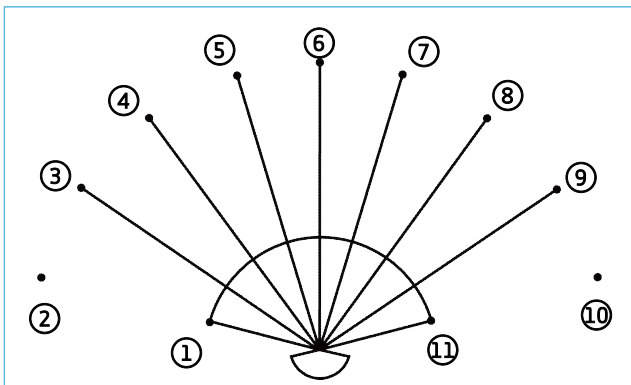
동물이 먹을 수 있나, 없냐가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 팥콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀의 겨 - 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 건고추장, 된장, 젓갈류	

출처: 네이버 지식백과

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

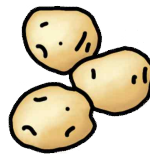
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

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 적당한 양을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

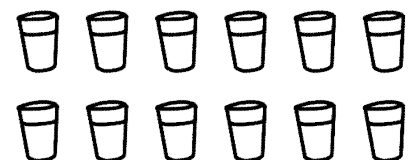
예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까치메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

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.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과



6월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</div> <div>* 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 갈치:국내산</div> <div>* 낙지, 주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산</div> <div>* 다량어가공품: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</div>			<div>6/1 Thu 생일밥상 세계공통의날</div> <div>참기장밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 참나물무침* 감자채행복음(2.5.6.10.) 용가리치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 초코취냥시에(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669/28.4/130.5/3.1</div>	<div>6/2 Fri</div> <div>찰흑미밥 사골떡국(1.13.16.) 콩나물무침(5.) 스팀두부/김치볶음(5.9.13.18) 너비아니구이(비건)(1.2.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/25.7/138.7/5.3</div>
<div>6/5 Mon 재량휴업일</div> <div></div>	<div>6/6 Tue 현충일</div> <div></div>	<div>6/7 Wed 수다날</div> <div>치킨마요덮밥(초형)*(1.5.6.13.15.18.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 애호박새송이버섯볶음(5.) 고구마치즈롤까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 쁘띠콜파인음료(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/35.3/236.5/3</div>	<div>6/8 Thu</div> <div>찰현미밥 순두부계란국(1.5.6.8.9.13.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 비름나물무침(5.6.18.) 매콤부추전d(1.5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/28.9/131.3/3.2</div>	<div>6/9 Fri</div> <div>찰보리밥 시래기된장국(5.6.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 상추겉절이*(5.6.13.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.6/26.5/208.7/3.6</div>
<div>6/12 Mon</div> <div>참기장밥 순두부찌개(5.9.10.13.18.) 숙주나물d 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 야채계란말이*(1.5.18.) 웨이감자*(2.5.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/38.4/186.9/4.7</div>	<div>6/13 Tue</div> <div>찰흑미밥 감자수제비국(5.6.9.13.18.) 닭고기고구마조림(5.6.13.15.18.) 새송이돈육장조림(5.6.10.13.18.) 취나물무침* 배추김치(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.7/27.3/155.7/3.7</div>	<div>6/14 Wed 수다날</div> <div>후리카케볶음밥(작은)(1.5.9.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 목살큐브스테이크(6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 고마워감굴씨(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.4/28.9/114.2/2.5</div>	<div>6/15 Thu</div> <div>혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 숙갓두부무침*(5.) 유즐리멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.1/28.7/159.1/3.1</div>	<div>6/16 Fri</div> <div>찰현미밥 맑은콩나물국(5.13.) 양상추과일샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.11.12.13.) 동그어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/32.1/131.6/2.6</div>
<div>6/19 Mon</div> <div>혼합잡곡밥(5.) 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 쇠고기잡채(1.5.6.8.13.16.18) 감자전(1.5.6.10.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/27/154.7/3.1</div>	<div>6/20 Tue</div> <div>찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18) 콩나물무침(5.) 돌김자반(13.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) 깍두기d(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/36.1/140.2/3.4</div>	<div>6/21 Wed 수다날(하지)</div> <div>친환경쌀밥 잔치국수/간장양념장*(1.5.6.8.9.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.18.) 야채계란찜*(1.) 배추김치(자율)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/25.8/183/4</div>	<div>6/22 Thu 단오</div> <div>찰흑미밥 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 애호박전/동그랑땡*(1.2.5.6.10.15.16.) 삼치데리야끼구이*(2.5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 수리취떡(초코)(단오)(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/31.3/121.1/3.5</div>	<div>6/23 Fri</div> <div>찰현미밥 햄모듬찌개(모듬)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 가지양념무침*(5.6.18.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18) 배추김치(자율)(9.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651/40/195.1/3.8</div>
<div>6/26 Mon</div> <div>찰현미밥 매콤콩나물국(5.13.) 청포묵오이냉국(5.13.) 편육/상추쌈*(5.6.10.13.16.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 그린키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/35.6/189.8/6.8</div>	<div>6/27 Tue</div> <div>차수수밥 꽃게탕*(5.6.8.13.17.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 청경채나물d(9.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 633/37.8/154.6/3.5</div>	<div>6/28 Wed 수다날</div> <div>짜장밥*(5.6.10.13.16.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 북경식꿔바로우/소스(1.5.6.10.13.) 깍두기d(9.13.) 단무지 밀크셰이크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.2/25.8/223.4/7.8</div>	<div>6/29 Thu</div> <div>찰보리밥 두부맑은된장국(5.6.9.13.18) 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.12.13.16.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 통안심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 망고가득주스(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/23.7/177/6.1</div>	<div>6/30 Fri</div> <div>참기장밥 꼬치어묵국(소)(1.5.6.8.9.13.16.18.) 양념간장계란(1.5.6.13.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 수제떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 당근깻잎김치(5.6.) 포도거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/32.8/179.1/4.4</div>

◇ 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), ⑲잣

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