



2024년
5월호

영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

2024.4.22.
담당: 영양교사

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



다슬기는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?

출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아보을까요?



[튀르키예 4월 23일] 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일]

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이예요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것입니다.

출처 : ebs 어린이 지식

5월 19일은 '발명의 날'



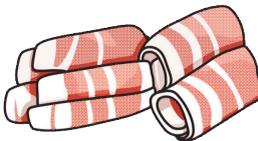
발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보을까요?

감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?



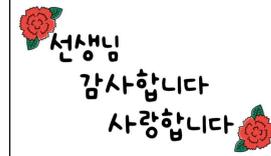
출처 : 네이버 지식백과

5월 학교급식 식단 안내

◇ 정음동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- * 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산 * 오징어채가공품: 페루산
- * 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산 * 다량어가공품: 원양산
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!
- * 우리 학교는 '저탄소 채식의 날' 운영학교로 주 1회 채식 식단을 제공하오니 많은 관심, 참여 부탁드립니다.
- * 우리 학교 채식유형은 유제품, 동물의 알, 해산물은 먹는 '페스코 베지테리언' 입니다.

*파란색 메뉴는 게시판 및 소리함 의견을 반영했습니다.

5/2 Thu 오리/오이데이		5/3 Fri 어린이날특식		
찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오이부추무침(9.13) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 생일달달풍마카롱(1.2.4.5.6.14)		토마코펜쌀밥(12) 동초마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물무침(5) 뷔빙글순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 구슬톡톡아이스크림(2)		
5/6 Mon 대체휴일	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날/채식	5/9 Thu	5/10 Fri 바다식목일
	찰보리밥 된장찌개*(5.6) 카프레제샐러드(2.12.13) 돈육불고기(5.6.10.13) 마늘종조림*(5.6.13) 삼치살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9)	김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 실파계란국*(1) 썩갠두부무침(5) 하트연어치즈까스/소스(1.2.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 애플망고주스(13) (어버이날)	찰현미밥 순두부찌개*(5.9.10.18) 닭고기구마조림*(5.6.13.15) 새송이돈육장조림(5.6.10.13) 비름나물무침 배추김치(자율)(9) 트리플치즈크러스트피자(2.5.6.12.16)	참치마요김주먹밥(1.5.6.13.18) 종합어묵국(1.5.6) 다시마브로콜리/초고추장(5.6.13) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 한입오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(자율)(9) 참외
5/13 Mon	5/14 Tue 채식의날	5/15 Wed 석가탄신일 스승의날	5/16 Thu	5/17 Fri
찰기장밥 호박고추장찌개(5.6.10) 양상추과일샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.11.12) 마파두부(초)(5.6.10.12.13.18) 갈비맛포크큐브스테이크(1.2.5.6.8.10.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 떠먹는요구르트(딸기맛)(2)	찰흑미밥 매콤콩나물국(5) 참나물무침* 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.13.18) 버터갈릭대구스테이크(수제)(1.2.5.13) 배추김치(자율)(9) 땡큐베리레드벨벳케익(1.2.5.6)		찰보리밥 시래기된장국*(5.6.9) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 고구마치즈롤까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 바나나	차수수밥 닭개장(1.5.6.13.15) 취나물된장무침(5.6.13) 고사리볶음(5.6) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 친환경사과
5/20 Mon 세계인의날	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날/채식	5/23 Thu	5/24 Fri
인도카레라이스(마크니커리)(2.5.6.12.15) 갈릭버터난(2.5.6) 미소된장국*(5.6) 탄두리순살치킨(2.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 사색피클	찰현미밥 오징어무국*(13.17) 계란장조림(1.5.6.13) 매콤닭찜(5.6.13.15) 청경채나물d 배추김치(자율)(9) 미니롤솜사탕	야채볶음밥(5.6.13.18) 부추계란국*(1.5.6) 비건함박스테이크(5.13) 배추김치(자율)(9) 토마토치즈군만두(2.5.6.12) 참외	클로렐라쌀밥* 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 숙주나물d 어묵잡채(1.5.6.13) 열무김치(자율)(9) 뽕로초초코우유(2)	찰흑미밥 햄모듬찌개(모듬)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 상추부추무침d(5.6.13) 야채계란말이*(1.5) 알감자버터구이(2.5.13) 깍두기d(13) 씨없는청포도
5/27 Mon	5/28 Tue 채식의날	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
찰보리밥 머위들깨탕*(5.9.13) 쇠고기무국*(5.6.16) 도토리묵무침*(5.6.13) 블러썬치즈돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 오렌지	찰흑미밥 아욱된장국*(5.6) 김가루실파무침(5.6) 스팀두부/김치볶음*(5.9.13) 두부텐더/소스(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 모짜치즈볼(1.2.5.6)	간장계란주먹밥(1.2.5.6) 미니불고기버거(1.2.5.6.15) 감자브로콜리스프(2.5.6.13.16) 블루베리무피클 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 반달감자튀김(5.6)	차수수밥 설렁탕/소면사리(6.16) 참나물무침* 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 갯잎주먹완자(1.2.5.6.15.16.18) 깍두기d(13) 골드키위	찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 오이고추장무침(5.6.13) 미역줄기볶음*(5) 조기구이(간)(5.6) 배추김치(자율)(9) 블루베리요거트(2.5.6.13)

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

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.