



# 김제중앙 6월 영양소식

교무실 063-546-4851  
행정실 063-546-4850  
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다.  
6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를  
기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아보시다.

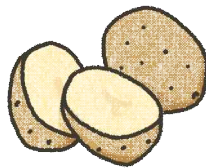
## 6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름  
하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어  
밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가  
시작되지요.

24가지 절기 중 **하지는** 일 년 중 낮이 가장 긴 날  
입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는  
열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가  
시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는  
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작  
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는  
'하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹  
어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니  
다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이  
나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도  
움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어  
떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

## 우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

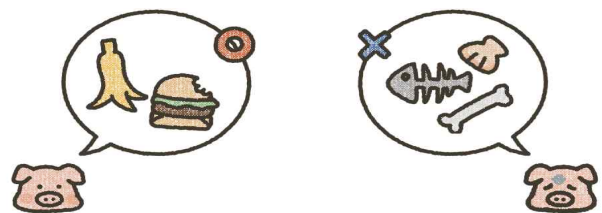
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가  
지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라  
에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성  
비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐  
해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생  
겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도  
있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배  
출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것  
뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도  
도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시  
간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출  
방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

## 쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가  
먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛  
있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생  
겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬  
운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니  
다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸  
수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

## 6월 학교급식 식단 안내

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://kim-ja.es.kr/>->중앙소식->학생생활관소식->게시판

◇ 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

◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.

◇ 본교는 **저탄소 환경급식 실천 학교**로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.

◇ **파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리함 반영 메뉴**입니다.

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 저탄소밥상	6/6 <b>Thu</b> 현충일	6/7 <b>Fri</b> 재량휴업일
*친환경찰기장밥 <b>*크림스파게티(1.2.5.6.10.13)</b> 웅심이미역국(17) *콩나물무침(5) *수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) <b>*수박롤케이크(1.2.5.6)</b> *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.1/31.6/154.2/2.5	영양잡곡밥 *새우살호박국(9.13.16) *묵은지달걀(5.6.9.13.15) *실파김무침 *무생채(9.13) 팽이버섯오믈렛(1.2.5.6.10.15.16) 오디유과(5) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/36.2/124.2/3.6	<b>참치김치삼각김밥(5.9.16.18)</b> 꼬지어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.16.18) 비건만두(1.5.6.10.16.18) 채소스틱/쌈장(5.6.13) *배추김치(9) <b>*수박</b> *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/21.6/126.3/2.0		
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b>	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
영양잡곡밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13) *오이부추무침(5.6.13) <b>분모자짜장떡볶이(1.2.5.6.13)</b> *삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) *열무김치(9) 수리취꿀떡 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/34.8/135.5/3.1	*친환경차수수밥 *머위돌깨국(9) *갯잎순양파볶음(5.6) *쫄면채소무침(5.6.13) 청파래오징어까스(1.5.6.12.13.17.18) *배추김치(9) *방울토마토(12) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.6/25.1/322.5/3.9	<b>오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</b> *미소된장국(5.6) *숙주미나리무침 <b>치즈돌볶돈가스(1.2.5.6.10)</b> *배추김치(9) 양상추샐러드(1.4.5) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.9/26.7/135.3/2.7	영양잡곡밥 *부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) *참나물무침 *오징어볶음(5.6.13.17) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) *배추김치(9) *참외 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/35.7/152.7/3.1	통밀밥(6) 찰순대국(2.5.6.9.10.13.16) *달걀새우찜(1.2.9.13) *김치제육볶음(5.6.9.10.13) *느타리호박볶음(5) *배추김치(9) *머스크메론 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/41.9/204.2/4.8
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 인도밥상	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
영양잡곡밥 *맑은콩나물국(5) 돈육불고기(5.6.10.13) *배추김치(9) <b>*사과</b> 호박알찜/땅콩쌈장(1.4.5.6.13) 흑임자죽(4.13.19) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/33.6/398.5/3.8	완두콩밥 한우낙지국(16) *건파래볶음(13) *오리주물럭(5.6.13) 단호박부추전(5.6.13) *배추김치(9) <b>*우유미숫가루(2.5.13)</b> *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/36.9/139.6/5.0	*친환경강황밥 두부마크니커리(2.5.6.12.13.16.18) 갈릭난(2.5.6) 인디안샐러드(5.6.12.13) 탄두리닭봉구이(2.5.6.12.13.15.16.18) *배추김치(9) 망고라씨(2) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.6/29.1/201.6/4.1	영양잡곡밥 *아귀순살매운탕(5.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 파채간장불고기(5.6.10.13) *청경채무침 *배추김치(9) <b>아이스딸기모찌(2.5.6)</b> *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/38.3/99.8/3.8	통밀밥(6) *돈육김치찌개(5.9.10) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 오이탕탕이(13) <b>*진미채조림(1.5.6.13.17)</b> *알타리김치(9) 하지감자버터구이(2) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/30.9/98.4/3.2
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b>	6/27 <b>Thu</b> 저탄소밥상	6/28 <b>Fri</b>
영양잡곡밥 *건새우아욱국(5.6.9) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *잔멸치볶음(1.4.5.13) 베이컨감자채볶음(5.10) *배추김치(9) <b>아이스홍련불(1.2.5.6)</b> *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/37.0/255.9/2.9	차조밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 훈제오리/머스터드소스(1.2.5.6) 매콤가지볶음(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) *배추김치(9) 달콤포근보쌈(1.2.5.6) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/32.4/109.4/4.4	짜장밥(1.2.5.6.10.13) <b>*참치김치찌개(5.9.16.18)</b> 단무지무침 <b>부령쿨치킨(1.5.6.13.15)</b> 깍두기(9) 얼려먹는요구르트(2) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/35.9/220.9/2.7	영양잡곡밥 *호박알콩가루된장국(5.6.13) 열무된장무침(5.6) *계란말이(1.5) *고등어데리야끼구이(5.6.7.12.13.18) *배추김치(9) <b>*수박</b> *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.3/26.8/172.8/4.0	통밀밥(6) *닭곰탕(15) <b>마라상귀(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18)</b> 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 누룽지참쌀귀파로우(1.5.6.10.13) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/26.9/181.0/2.7