



스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

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

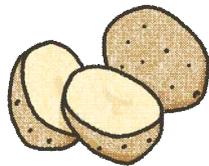
6월의 절기와 제철 식재료



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

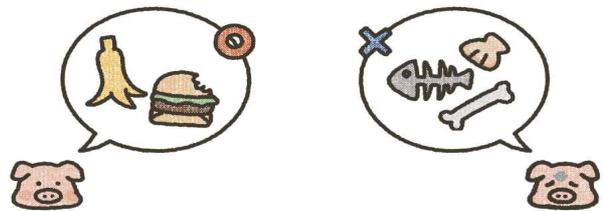
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가
지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

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->식생활관소식->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 식단체시판을 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 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 저탄소밥상	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri 재량휴업일
*친환경찰기장밥 *크림스파게티(1.2.5.6.10.13) 웅심이미역국(17) *콩나물무침(5) *수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) 수박롤케이크(1.2.5.6) *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) 오디오과(5) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/36.2/124.2/3.6	참치김치삼각김밥(5.9.16.18) 꼬지어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.16.18) 비건만두(1.5.6.10.16.18) 채소스틱/쌈장(5.6.13) *배추김치(9) *수박 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/21.6/126.3/2.0		
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
영양잡곡밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13) *오이부추무침(5.6.13) 분모자짜장떡볶이(1.2.5.6.13) *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) *풀면채소무침(5.6.13) 청파래오징어가스(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	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *미소된장국(5.6) *숙주미나리무침 치즈돌볶돈가스(1.2.5.6.10) *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 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 인도밥상	6/20 Thu	6/21 Fri
영양잡곡밥 *맑은콩나물국(5) 돈육불고기(5.6.10.13) *배추김치(9) *사과 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) *우유미숫가루(2.5.13) *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) 탄두리닭붕구이(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) 아이스딸기모찌(2.5.6) *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) *진미채조림(1.5.6.13.17) *알타리김치(9) 하지감자버터구이(2) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/30.9/98.4/3.2
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu 저탄소밥상	6/28 Fri
영양잡곡밥 *견새우아욱국(5.6.9) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *잔멸치볶음(1.4.5.13) 베이컨감자채볶음(5.10) *배추김치(9) 아이스홍련불(1.2.5.6) *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) 달콤포근붓세(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) *참치김치찌개(5.9.16.18) 단무지무침 부링글치킨(1.5.6.13.15) 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) *수박 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.3/26.8/172.8/4.0	통밀밥(6) *닭곰탕(15) 마라샹귀(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 누룽지찰쌀귀파로우(1.5.6.10.13) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/26.9/181.0/2.7