



5월 영양소식지

교무실 063.546.4851

행정실 063.546.4850

http://www.kim-ja.es.kr

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



먼저, **양력 5월 5일**은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



반면, **음력 5월 5일**은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요. 이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 쭈꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 쭈꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



쭈꾸미 - 영양 만점 해산물

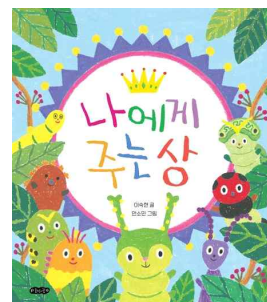
쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



〈나에게 주는 상〉글 이숙현, 그림 안소민
세상에 태어나 하루하루 달라지는 '나', 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 '나에게 주는 상'을 만들어 보는 건 어떨까요?

5월 학교급식 식단 안내

		5/7 Wed 생일밥상 영양잡곡밥 트리플치킨까스 / 크림소스 (1.2.5.6.13.15.18) 닭미역국(5.6.15) 시금치무침 햄감자볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 생일축하쌀과자(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/25.1/69.3/1.9	5/8 Thu 어버이날 추억의도시락 버섯들깨무채탕(9) 건파래볶음(13) 매콤멸치볶음(4.5.6.13) 볶은김치(5.6.9.13) 계란후라이(1.5) 구운햄(1.2.5.6.10.15.16) 조안나바(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/29.2/334.6/3.8	5/9 Fri 저탄소밥상 톳콩나물밥/양념장(5.6.13) 우렁된장찌개(5.6) 고시래기무침(5.6.13) 참치마요/무조미김(1.5.13) 맛동산가자미살강정 (4.5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 576.1/29.8/299.3/4.8
5/12 Mon 영양잡곡밥 시금치된장국(5.6) 안동식매콤순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 브로콜리/초장(5.6.13) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 우유크리스피롤(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 667.4/30.3/156.0/5.6	5/13 Tue 친환경찰보리밥 찜봉순두부찌개 (5.6.9.10.13.17.18) 분모자짜장떡볶이 (1.2.5.6.13) 새우들깨머위볶음(9) 수제카레떡갈비/어린이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 675.0/28.3/299.3/4.0	5/14 Wed 중양밥버거(1.5.9) 잔치국수(1.5.6.9) 도토리묵/양념장(5.6) 치즈크래커치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 생크림요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 712.3/37.5/273.6/2.8	5/15 Thu 스승의 날 차조밥 불낙전골(13.16) 고구마순된장무침(5.6) 미나리제육볶음(5.6.10.13) 하트계란전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스승의날케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 738.8/41.6/123.3/3.5	5/16 Fri 귀리밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13) 쏙자두부무침(5) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 상추쌈(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 526.5/31.8/101.2/2.7
5/19 Mon 북한말 식단	5/20 Tue 영양잡곡밥 옥수수수프(2.5.6.13.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 참나물유자청무침 (5.6.13) 수제안심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 갈릭버터바게트(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/28.6/107.7/2.2	5/21 Wed 먹어서 세계 속으로(동남아) 태국식파인애플볶음밥 (1.9.13) 베트남쌀국수 (5.6.12.13.15.16.18) 공심채볶음(5.6.13.16.18) 새우짜조롤(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 아임리얼망고(13) 에너지/단백질/칼슘/철 686.2/26.2/86.0/3.2	5/22 Thu 영양잡곡밥 한우샤브국(16) 숙주미나리무침 오리주물럭(5.6.13) 팽이버섯오믈렛 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/36.0/103.1/4.4	5/23 Fri 찰흙미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 계란찜(1.2.9) 오이탕탕이(13) 춘천식당갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/36.8/141.3/2.9
5/26 Mon 영양잡곡밥 맑은콩나물국(5) 돈육불고기(5.6.10.13) 브로콜리새송이버섯(5) 닭봉감자데리야끼구이 (5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/37.8/65.3/2.0	5/27 Tue 친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 갯잎순양파볶음(5.6) 두부구이/양념장(5.6) 깍두기(9) 조각메론 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/33.4/204.3/3.5	5/28 Wed 짜장밥 (2.5.6.10.13) 실파계란국(1) 하트만두(1.5.6.10.16.18) 마늘종새우볶음(5.6.9.13) 달가슴살궤바로우 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 714.1/25.4/208.4/2.6	5/29 Thu 영양잡곡밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.15.16) 실파김무침 간장버섯불고기(2.5.6.10.13) 코다리강정(4.5.6.13) 알타리김치(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/36.3/118.3/2.8	5/30 Fri 저탄소밥상 녹미찜쌀밥 니모어묵국(1.5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 참치까스/치폴레소스 (1.5.6) 배추김치(9) 망개잎수리취떡 에너지/단백질/칼슘/철 687.2/33.9/197.3/3.3

- ◇ 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>
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.
- ◇ 파란색 메뉴: 급식 소리함 반영 메뉴
- ◇ 본교는 저탄소 환경급식 실천 학교로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.
- ◇ 아래 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 가타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단 게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토
 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣