



# 6월 영양소식지

교무실 063.546.4851

행정실 063.546.4850

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

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교



## • 하지 감자 •

**감자**는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

## • 6월 2일 유기농 데이 •

### □ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

### □ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.  
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.  
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.  
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

### 학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

## • 6월 호국 보훈의 달 •

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

### 전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	<b>보리밥</b>	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	<b>부대찌개</b>	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	<b>건빵</b>	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!
	<b>빵튀기</b>	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “빵!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

## • 6월 5일 세계 환경의 날 •

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

### 우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

<b>채식 실천</b> 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	<b>우리 식재료</b> 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	<b>쓰레기 줄이기</b> 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

## 6월 학교급식 식단 안내

6/2 생일밥상	6/3 대선	6/4	6/5 저탄소 밥상	6/6 현충일
영양잡곡밥 <b>들깨감자미역국(5.6)</b> 콩나물무침(5) 파프리카잡채(1.5.6.13) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 스마일생일퍼핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.5/25.2/129.4/3.0		카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 오이부추무침(5.6.13) <b>간장마늘치킨(1.5.6.13.15.18)</b> 양배추샐러드(1.5.6.12) 배추김치(9) 아이스홈런볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/27.3/132.9/2.6	영양잡곡밥 <b>맑은콩나물국(5)</b> 연두부달걀찜(1.5.9) 로제꾸꾸미볶음(2.5.6.12.13.16.18) 느타리호박볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.0/22.9/112.8/3.0	
6/9	6/10 저탄소 밥상	6/11	6/12	6/13
영양잡곡밥 근대된장국(5.6) 매콤가지볶음(5.6) <b>콘크림떡볶이(1.2.5.6.12.13)</b> 파채간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/28.6/82.8/1.9	귀리밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 깻잎순양파볶음(5.6) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.13) <b>미니종자장(2.5.6.13)</b> 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.5/25.9/160.6/3.2	계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) <b>순한마라탕</b> (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 숙주미니나리무침 <b>닭가슴살튀김(1.5.6.10.13)</b> 배추김치(9) 우리쌀단팥빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.6/24.1/200.3/2.4	녹미찜쌀밥 버섯어묵매운탕(1.5.6.13) 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) 도토리묵/양념장(5.6) 베이컨스크램블에그(1.2.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/36.1/98.9/2.7	발아현미밥 찰순대국(2.5.6.9.10.13.16) 채소스틱/쌈장(5.6.13) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 닭봉감자데리야끼구이 (5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 머스크메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.4/42.8/165.6/4.0
6/16	6/17	6/18 먹어서 세계 속으로(멕시코)	6/19	6/20 하지
찰흙미밥 바지락순두부들깨탕(5.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 오디유과(5) 흑임자죽(13.19) 호박알찜/땅콩쌈장(1.4.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.6/31.7/236.2/3.4	찰흙미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 오리주물럭(5.6.13) 잔멸치볶음(1.4.5.13) 단호박부추전(5.6.13) 배추김치(9) <b>우유미숫가루(2.5.13)</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/43.8/213.8/5.1	파히타(2.5.6.10.12.13.18) 포슬레(5.6.12.16) 나쵸샐러드(1.2.4.5.6.12.13) 작은밥&건파래볶음(13) 배추김치(9) 엘로떼(1.2.5.6.13) 트로피컬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.4/33.8/120.3/3.4	영양잡곡밥 육개장(1.13.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 브로콜리당콩소스무침(1.2.4.5.6) 고등어데리야끼구이 (5.6.7.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.7/27.6/147.4/3.6	발아현미밥 미역오이냉국(2.13) <b>안동식매콤순살찜닭</b> (2.5.6.12.13.15.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 고가원자전(1.2.5.6.10.15.16.18) 알타리김치(9) 하지감자버터구이(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/27.9/69.0/2.5
6/23	6/24	6/25 6.25전쟁일	6/26 저탄소 밥상	6/27
영양잡곡밥 건새우아욱국(5.6.9) 건파래볶음(13) 춘천식당갈비(5.6.13.15) <b>두부구이/양념장(5.6)</b> 배추김치(9) 납작복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/31.9/267.5/3.4	친환경찰보리밥 닭곰탕(6.12.13.15) 매콤사태찜(5.6.10.13) 카레맛감자햄볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) <b>미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)</b> 배추김치(9) 달걀톡톡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/37.8/94.2/2.9	콩보리밥 <b>시원한물밀면(1.3.5.6)</b> 굴림만두(1.5.6.10.16.18) 동파육/청경채찜(5.6.10.13.18) 참나물겉절이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.0/35.0/103.0/3.6	영양잡곡밥 호박알콩가루된장국(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 낙지떡볶음(5.6.13) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/30.6/180.2/4.4	발아현미밥 콩나물김치국(5.6.9) 연잎훈제오리/소스(1.2.5.6) 고사리들깨볶음 마파두부(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.6/29.9/99.5/2.1
6/30	◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://kim-ja.es.kr/-&gt;중앙소식-&gt;식생활관소식-&gt;게시판">http://kim-ja.es.kr/-&gt;중앙소식-&gt;식생활관소식-&gt;게시판</a> ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다. ◇ <b>파란색 메뉴: 급식 소리함 반영 메뉴</b> ◇ 본교는 <b>저탄소 환경급식 실천 학교</b> 로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다. ◇ <b>아래 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단 게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.</b> 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			
영양잡곡밥 한우무국(16) 쫄갓두부무침(5) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) <b>고구마맛탕(5.6.13)</b> 도사락햇김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/25.7/95.7/2.5				