



김제중앙 5월 영양소식

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

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에
초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같
아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중
독을 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 차
며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물
에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운
식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로 요리해 먹
는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋다고 하니 다슬기국에 꼭
부추를 넣어 먹는 것을 추천해요. 또한 저지방 고단백 음
식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식
으로 다슬기국은 어떨까요?



출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이
어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처
럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어
떻게 즐기는지 알아볼까요?



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



[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일]

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일
을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요.
잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하
고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성
공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이
예요. 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 알아볼까요?

감자칩



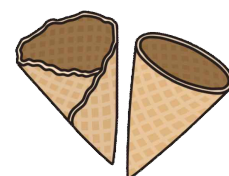
미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감
자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평
에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을
아예 골탕을 먹이기로 작정하고, 감자를
종잇장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는
달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를
보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

대패삼겹살



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

아이스크림콘



아이스크림을 판매하던 도중 아이스
크림을 담을 용기가 부족해지자 근
처 와플 상인의 도움을 받아 와플로
만든 콘에 아이스크림을 담아 판매
하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요.
음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어
진 것들이 많아요.
우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까
요?

출처 : 네이버 지식백과

5월 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), ⑲자
- ◇ 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.

5/2 <div>Thu</div>	5/3 <div>Fri</div> 어린이날특식
영양잡곡밥 *닭미역국 (5.6.15) *매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) *시금치무침 *파프리카잡채 (1.5.6.13) *배추김치 (9) 바스크치즈케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/35.8/127.0/3.3	*작은밥 *짜장면 (1.2.5.6.10.13) 해물짬뽕국 (5.6.8.9.13.16.17.18) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) *배추김치 (9) 구슬아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.2/30.4/202.2/4.0
5/9 <div>Thu</div>	5/10 <div>Fri</div>
영양잡곡밥 옥수수스프 (2.5.6.13.16) *참치김치찌개 (5.9.16.18) *참나물유자청무침 (5.6.13) 코코넛순살돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기 (9) *수제마늘바게트 (2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/15.4/131.7/1.9	통밀밥 (6) 찰순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 동파육/청경채찜 (5.6.10.13.18) 쫄갓두부무침 (5) *오징어김치전 (1.5.6.9.17) 깍두기 (9) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.0/33.3/212.5/4.6
5/16 <div>Thu</div>	5/17 <div>Fri</div>
*친환경찰기장밥 *꽃게탕 (5.6.8.9.13.17.18) *실파김치무침 간장버섯불고기 (2.5.6.10.13) 우리나라식당후루 (5.6.13) *알타리김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.8/28.4/111.7/2.9	통밀밥 (6) *얼갈이된장국 (5.6) *계란찜 (1.2.9) *세발나물무침 (13) *달볶음탕 (5.6.13.15) *배추김치 (9) *방울토마토 (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.5/31.3/170.2/3.3
5/23 <div>Thu</div> 북한말식단	5/24 <div>Fri</div>
얼룩밥 소단고기국 (1.13.16) 오리내굴찜/소스 (1.2.5.6) *콩나물무침 (5) 물고기떡볶음 (1.5.6.13) *배추김치 (9) 수제식빵비짜 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.6/31.6/230.2/4.0	통밀밥 (6) *조랭이떡국 (1) *얼갈이된장무침 (5.6) 코다리강정 (4.5.6.13) 콘 치즈 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) *배추김치 (9) *수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.4/35.3/211.8/2.9
5/30 <div>Thu</div>	5/31 <div>Fri</div>
*친환경차수수밥 시래기등뼈감자탕 (5.6.10.13) * 돈 육 매 추 리 알 조 림 (1.5.6.10.13) *도토리묵무침 (5.6) *배추김치 (9) 타코야끼 (1.2.5.6.7.10.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/31.3/110.7/3.1	통밀밥 (6) 니모어묵국 (1.5.6) 바다동물찜빵 (1.2.5.6) *참나물무침 마파두부 (5.6.10.12.13.18) *임연수카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) *배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/33.6/114.8/7.1