



2023. 6월 영양소식

Nutritive news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김왕규
편집인 : 교 감 한상재
역은미 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

6월 5일은 세계 환경의 날.

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구 온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리기만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 팥, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 할까?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취가 중요합니다. 하루에 얼마만큼 물을 마셔야 하는지 알아보시다.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg) x 30mL



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과

6월의 제철 음식 소개!

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다.

무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아볼까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반이며, 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



참치

참다랑어라고도 불리는 참치는 DHA, EPA가 풍부하고 칼로리가 낮아 바다의 닭고기라고 합니다. 흔히 알고 있는 참치캔에 들어가는 생선은 가다랑어로 진짜 참치는 아니라고 하네요.

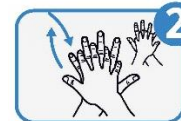
출처: 네이버 지식백과

올바른 손씻기의 필요성

올바르게 손을 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 남아있게 됩니다. 6 단계 올바른 손씻기를 통해 구석구석 깨끗한 손씻기를 하세요.



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요



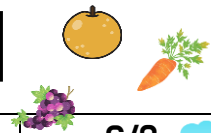
5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요



6 월 학교급식 식단안내



- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.ksbs.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식계시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, 소고기, 오징어, 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑯잣
- ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 (식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

6/1 Thu	6/2 Fri
친환경보리밥 참치김치찌개(5.9.10.13.) 메추리알알감자조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 꼬마떡갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.1/25.3/252.8/5.3	친환경검정쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 브로콜리초회(5.6.13.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 식물성요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/27.4/174.7/3.1

6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed 수다날	6/8 Thu	6/9 Fri
		치킨백세카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 우리당면꼬마김말이(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) / 하루요거트말기(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.1/25.9/377.7/6.6	친환경홍미밥 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13.17.18.) 차돌박이청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 부추무침(5.6.13.) 우영채어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) / 골드키위쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/24.2/225.3/3.8	친환경차수수밥 김치콩나물국(1.5.9.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 토마토푸실리파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 달걀야채말이(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 609/29.9/244.9/3.4

6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed 수다날	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경기장밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.18.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 감자채전(1.2.5.6.10.15.16.) 열무김치(9.) 우리초코칩쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/24.1/271.3/3.7	친환경보리밥 꽃게해물국(5.6.8.9.13.17.18.) 안동식점닭(5.6.8.13.15.18.) 친환경콩나물무침(5.) 베이컨감자채볶음(5.10.) 배추김치(9.13.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/31.6/205.3/3.3	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 황태콩나물국(1.5.9.13.) 열대과일샐러드&사과드레싱(1.2.5.6.14.) 치즈떡갈비&로제크림소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 애플망고쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/30.4/248/4.1	친환경검정쌀밥 해물감자수제비국(1.5.6.9.13.17.18.) 한우가래떡불고기(5.6.13.16.18.) 애호박새송이볶음(5.6.13.18.) 고등어순살구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 하루요거트사과(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/30.7/356.2/4.1	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 국수장국(1.5.6.9.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 볶은김치(5.9.13.) 감귤&한라봉쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.5/29.9/182.5/3.2

6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed 수다날	6/22 Thu	6/23 Fri
친환경보리밥 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 돼지고기편육&쌈장(5.6.9.10.13.) 두부양념구이(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 열무무침(9.13.) 군산쌀 화이트머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595/34.6/263.9/4.4	친환경차수수밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 메추리알알감자조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 시금치고추장무침(5.6.) 빼빼는달바베규구이(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.8/31.8/203/4	우리밀밥(6.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 찜빵국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 상추치커리무침(5.6.18.) 가지튀김&어향소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.3/21.8/196.3/6.1	친환경홍미밥 유부김치우동(1.2.5.6.9.13.16.) 멸치건과류조림(4.5.6.13.14.18.) 숙주미나리무침 등심탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오미자쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/29.3/234.1/3.7	

6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed 수다날	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경찰쌀현미밥 사골조랭이떡국(1.9.13.16.) 홍진미채조림(1.5.6.13.17.) 애배추나물 닭고기김치볶음(5.6.9.10.13.15.18.) 찰도그를/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/34.8/257/3.3	친환경검정쌀밥 유부된장국(1.5.6.9.13.16.18.) 참나물된장무침(5.6.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 돼지고기주꾸미볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 웃남딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/26.1/216.4/3.4	한우콩나물밥/양념장(5.6.10.13.16.18.) 오징어무국(5.6.9.13.17.18.) 닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/34/128.8/2.8	우리밀밥(6.) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 부추무침(5.6.13.) 돼지등갈비바베규조림(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 구운가지케사디아(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과당근쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.7/30.4/387.5/4.4	친환경홍미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 청경채고추장무침(5.6.) 온두부/김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 한우낙지볶음(5.6.13.16.18.) 모짜렐라치즈볼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/28.7/293.4/4.7