



6월 5일은 세계 환경의 날

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

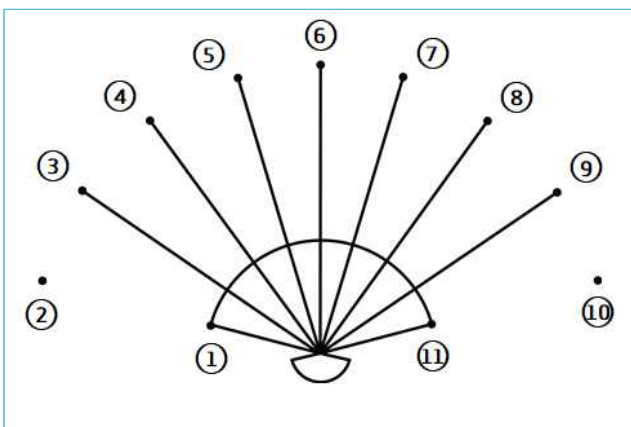
음식물 쓰레기가 아닌 것

| | | |
|-----|---|--|
| 채소류 | - 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질" | |
| 과일류 | - 호두, 밤, 땅콩, 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 것고추장, 된장, 젓갈류 | |

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 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기로 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

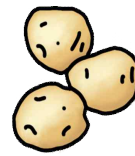
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 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 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

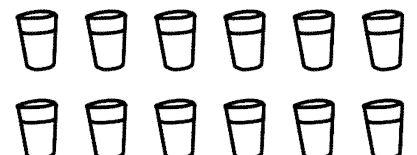
예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따꾸, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해 보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과
소식지 출처: 참쌤스쿨



6월 학교급식 식단 안내



◇ 신흥초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산
- * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- * 오징어/가공품:국내산/폐루산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
- * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용!

| | | | 6/1 Thu | 6/2 Fri |
|--|---|---|--|---|
| | | | 친환경녹미밥 한우떡국(1.16.) 친환경채소쌈/쌈장(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.13.18.) 돼지고기구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 660/33.9/158.7/4.2 | 친환경찰기장밥 호박고추장찌개(5.6.10.13.) 아삭오이고추된장무침(5.6.13.) 간장오리불고기(5.6.13.) 웨이감자(2.5.) 배추김치(9.) 요거트크림떡(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.3/27.3/153.4/4.1 |
| 6/5 Mon 재량휴업일 | 6/6 Tue 현충일 | 6/7 Wed 수다날 | 6/8 Thu | 6/9 Fri |
| | | 햄마요볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 참치김치찌개(5.9.) 삼색묵무침(5.6.13.) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 샤인머스켓요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.3/37.5/207.7/4.8 | 친환경차수수밥 콩가루배추국(5.6.9.13.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 간장깻잎장아찌(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/34.8/428.7/3.6 | 친환경우리밀밥(6.) 오리탕(5.6.13.) 순살삼치무조림(5.6.) 시금치무침 떡갈비떡볶음(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/28.7/161/4.9 |
| 6/12 Mon | 6/13 Tue | 6/14 Wed 수다날 | 6/15 Thu | 6/16 Fri |
| 친환경잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 오향장육(5.6.10.13.) 무말랭이무침(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) 파인애플 쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/31.8/135.3/3.7 | 친환경차조밥 실파계란국(1.5.9.) 오리주물럭(5.6.13.) 숙주베이컨볶음(5.10.18.) 배추김치(9.) 미니가츠산도(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.7/31.4/197.6/4.2 | 짜장밥(5.6.10.13.16.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 오이부추겉절이 수제당숙육(1.5.6.10.11.12.) 깍두기(9.13.) 갈비만두(5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/36.1/137.4/7.6 | 친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.9.) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.15.) 참나물무침 간장짬뽕(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.5/33.1/146.1/3.9 | 친환경홍미쌀밥 감자수제비국(1.5.6.) 돼지고기바베큐소스조림(5.6.10.12.13.18.) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 비타딸기우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/31.7/254.6/3.4 |
| 6/19 Mon | 6/20 Tue | 6/21 Wed 수다날 | 6/22 Thu 단오 | 6/23 Fri |
| 친환경귀리밥 종합어묵국(1.5.6.) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.) 훈합멸치볶음(5.6.9.13.) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642/27.2/227.9/4.1 | 친환경찰현미밥 맑은아귀탕(5.13.) 채소비빔면(3.5.6.13.) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13.) 파래김자반볶음 배추김치(9.) 초코샤베트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/32/159.5/3.9 | 나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.13.15.18.) 건새우아묵국(5.6.9.) 감자채피망볶음(5.) 크리미어니언치킨(1.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.1/37.7/232/5 | 친환경검정쌀밥 육개장(1.13.16.) 네모창치메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 가지나물(5.6.) 순살가자미구이(5.6.) 배추김치(9.) 초코수리취떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/32.1/150.2/6.5 | 친환경녹미밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 두부부침/양념장(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/34.6/173.4/3.4 |
| 6/26 Mon | 6/27 Tue | 6/28 Wed 수다날 | 6/29 Thu | 6/30 Fri |
| 친환경찰기장밥 유부우동국(1.5.6.7.13.18.) 야채계란찜(1.2.) 청경채무침(5.6.) 망고치즈케이크샐러드(1.2.5.6.) 주꾸미낙지볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/25.8/169.2/3.8 | 친환경차수수밥 돼지사골순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 고막채소무침(5.6.13.18.) 오리훈채채소볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 생크림요거트(수제)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629/25.6/212.1/6.5 | 비빔밥/약고추장(5.6.10.13.16.) 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 두부카츠/강정소스(1.2.5.6.12.13.) 열무김치(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/26.8/141.9/3.5 | 친환경잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.) 게맛살겨자냉채(1.5.6.8.13.) 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 딸기맛수(1.2.5.6.) 도토리묵사발(5.6.9.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/28.9/230.3/2.9 | 친환경우리밀밥(6.) 낙지연포탕(5.6.13.) 소시지푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 분모자로제짬뽕(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.) 연근흑임자무침(1.5.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/39.7/142.4/3.6 |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kshin> → 신흥소식 → 학교급식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



영양교육 활동지

학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도

음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!

6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,

아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.

모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|---------------|------------|-----------------|-----------|-----------|
| 호두 껍데기 | 감 꼭지 | 닭고기 | 키위 | 귀리쌀 | 달걀 껍데기 | 휴지 | 망고 껍질 | 소고기 볶음 | 땅콩 껍데기 | 게 껍데기 |
| 족발 뼈 | 조각 사과 | 자두 씨 | 커피 찌꺼기 | 찐 감자 | 포크 | 삼겹살 | 옥수수 대 | 아이스 크림 막대 | 당근 | 마늘 껍질 |
| 피망 | 멍게 껍데기 | 생선 가시 | 랍스터 껍데기 | 치킨 뼈 | 오렌지 껍질 | 땅콩 | 오리알 껍데기 | 과자 봉지 | 핫도그 막대 | 바나나 껍질 |
| 한라봉 껍질 | 밤 껍데기 | 쌈장 | 체리 씨 | 대파 껍질 | 배 씨 | 요구 르트 병 | 도토리 | 빨대 | 돼지 등뼈 | 브로 컬리 |
| 전복 껍데기 | 당근 | 양파 껍질 | 젓가락 | 돼지 갈비뼈 | 새우 껍데기 | 된장 | 지우개 | 굴 껍데기 | 오이 | 살구 씨 |
| 사과 씨 | 대게 껍데기 | 콩나물 무침 | 잣 | 복숭아 씨 | 사골 뼈 | 어묵 꼬지 | 술가락 | 포도 껍질 | 쌀 | 닭 날개뼈 |
| 꼬막 껍데기 | 닭 다리뼈 | 보리 쌀 | 수박 껍질 | 호두 | 나무 막대기 | 색종이 | 시금치 나물 | 보리차 티백 | 소라 껍데기 | 마른 미역 |
| 홍합 껍데기 | 아몬드 | 녹차 티백 | 딸기 꼭지 | 양파 | 조개껍 데기 | 굴 껍질 | 종이컵 | 소갈비 뼈 | 모자 | 대파 뿌리 |
| 연필 | 주스 병 | 감 씨 | 고추장 | 킹크랩 껍데기 | 빵 | 옥수수 껍질 | 배추 김치 | 메추 리알 껍데기 | 한약재 | 음료 뚜껑 |



영양교육 활동지(정답)

학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도

음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!

6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,

아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.

모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|---------------|------------|-----------------|-----------|-----------|
| 호두 껍데기 | 감 꼭지 | 닭고기 | 키위 | 귀리쌀 | 달걀 껍데기 | 휴지 | 망고 껍질 | 소고기 볶음 | 땅콩 껍데기 | 게 껍데기 |
| 족발 뼈 | 조각 사과 | 자두 씨 | 커피 찌꺼기 | 찐 감자 | 포크 | 삼겹살 | 옥수수 대 | 아이스 크림 막대 | 당근 | 마늘 껍질 |
| 피망 | 멍게 껍데기 | 생선 가시 | 랍스터 껍데기 | 치킨 뼈 | 오렌지 껍질 | 땅콩 | 오리알 껍데기 | 과자 봉지 | 핫도그 막대 | 바나나 껍질 |
| 한라봉 껍질 | 밤 껍데기 | 쌈장 | 체리 씨 | 대파 껍질 | 배 씨 | 요구 르트 병 | 도토리 | 빨대 | 돼지 등뼈 | 브로 컬리 |
| 전복 껍데기 | 당근 | 양파 껍질 | 젓가락 | 돼지 갈비뼈 | 새우 껍데기 | 된장 | 지우개 | 굴 껍데기 | 오이 | 살구 씨 |
| 사과 씨 | 대게 껍데기 | 콩나물 무침 | 잣 | 복숭아 씨 | 사골 뼈 | 어묵 꼬지 | 술가락 | 포도 껍질 | 쌀 | 닭 날개뼈 |
| 꼬막 껍데기 | 닭 다리뼈 | 보리 쌀 | 수박 껍질 | 호두 | 나무 막대기 | 색종이 | 시금치 나물 | 보리차 티백 | 소라 껍데기 | 마른 미역 |
| 홍합 껍데기 | 아몬드 | 녹차 티백 | 딸기 꼭지 | 양파 | 조개껍 데기 | 굴 껍질 | 종이컵 | 소갈비 뼈 | 모자 | 대파 뿌리 |
| 연필 | 주스 병 | 감 씨 | 고추장 | 킹크랩 껍데기 | 빵 | 옥수수 껍질 | 배추 김치 | 메추 리알 껍데기 | 한약재 | 음료 뚜껑 |