



6월의 제철 식재료



나는
누구의
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 감자의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쑥으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨갛게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

전쟁 이후 음식

송고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었답니다.



고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원 받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었답니다. 이 시기에 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했답니다.



부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요. 이것이 바로 우리가 급식에서 즐겨 먹는 부대찌개!

공룡은 무슨 맛일까?

6월 1일은 세계 공룡의 날!

공룡은 2억 년이 넘는 긴 세월동안 지구의 최상위 포식자였지만, 지구에 소행성이 충돌하면서 멸종되었어요. 하지만 모든 공룡이 멸종한 것은 아니랍니다. 여러분이 알고 있는 닭과 같은 조류는 멸종에서 살아남은 공룡의 자손이에요. 그래서 "공룡에서는 치킨 맛이 날거야!" 하고 추측하기도 해요.

하지만 공룡의 종류와 부위에 따라 맛이 조금 다를 거예요. 티라노사우루스처럼 거대한 공룡은 붉은 살코기! 그에 반해 벨로시랩터처럼 작은 공룡들은 닭과 유전적으로 비슷하고 근육의 사용 방법도 비슷해서 하얀 살코기를 가진 닭고기의 맛이 났을 것이라고 이야기해요.



6월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산</p> <p>* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</p> <p>* 오징어/가공품:국내산/페루산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산</p> <p>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락</p> <p>사용 안함!</p>		<p>6/1 Wed</p> <p>전국동시지방선거</p>	<p>6/2 Thu</p> <p>친환경녹미밥 종합어묵국(1.5.6.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18.) 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/26.3/149.5/5.1</p>	<p>6/3 Fri</p> <p>친환경잡곡밥(5.) 북어두부국(1.5.6.) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13.) 자장떡볶이(1.5.6.13.16.) 새송이호박볶음 배추김치(9.) 우리참쌀말기아이스단오떡(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652/33.3/137.3/3</p>
<p>6/6 Mon</p> 	<p>6/7 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 순두부찌개(1.5.9.) 동파육/청경채쌈(6.10.) 게맛살겨자냉채(1.5.6.8.13.) 순살갈치구이(6.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/31/183.4/3.1</p>	<p>6/8 Wed 수다날</p> <p>참치마요김치덮밥(1.5.9.13.) 건새우아육국(5.6.9.) 알감자조림(5.6.13.) 순살카레개통닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 샤인머스캣요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673/34.3/291.3/6.3</p>	<p>6/9 Thu</p> <p>친환경귀리밥 콩나물국(5.) 오리불고기(간장)(5.6.13.) 파래김자반볶음 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 오이스틱/쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582/27.9/358.4/4.4</p>	<p>6/10 Fri</p> <p>친환경찰기장밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18.) 시금치무침 감자채피망볶음(5.) 돼지고기새송이볶음(5.6.10.13.) 야채권/칠리소스(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637/27.7/87.4/2.9</p>
<p>6/13 Mon 단오</p> <p>찰옥수수밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.) 중화해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 청경채무침(5.6.) 순살가자미구이(5.6.) 총각김치(9.13.) 갈라만씨레몬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 443.2/23.4/129.1/2.6</p>	<p>6/14 Tue</p> <p>친환경경정쌀밥 낙지수제비국(5.6.9.) 참나물무침 소시지푸살리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/31.3/154.7/3.4</p>	<p>6/15 Wed 수다날</p> <p>돈가스덮밥(1.5.6.7.9.10.13.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.) 주꾸미돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 웨지감자(2.5.) 깍두기(9.13.) 초코생크림수(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/38.1/241.2/4.4</p>	<p>6/16 Thu</p> <p>친환경차수수밥 한우떡국(1.16.) 가지볶음(5.6.) 도토리묵상추무침(5.6.) 오리주물럭(5.6.13.) 배추김치(9.) 치즈감자그라탕(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/24.2/207.8/3.5</p>	<p>6/17 Fri</p> <p>친환경홍미쌀밥 동태매운탕(5.13.) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 미역줄기볶음(5.) 치킨파&감자(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.6/34.3/124.8/2.7</p>
<p>6/20 Mon</p> <p>친환경잡곡밥(5.) 한우샤브국(5.6.16.) 메추리알조림(1.5.6.13.) 오이고추장무침(5.6.13.) 분모자로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.7/35.5/130.5/4</p>	<p>6/21 Tue</p> <p>친환경청차조밥 오징어우국(13.17.) 코다리시래기조림(5.6.13.) 계란말이(1.5.6.8.) 크리스피돈떡갈정(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.9/32.4/216.4/5.8</p>	<p>6/22 Wed 수다날</p> <p>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.) 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 실곤약매콤무침(5.6.13.) 닭다리살스테이크/어린이요(5.6.12.15.18.) 깍두기(9.13.) 요거타임(사과맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605/36.8/304.1/4</p>	<p>6/23 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 순두부계란국(1.5.6.9.) 두부조림(5.6.13.) 보쌈(5.6.10.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 쌀햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.) 쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.9/34.1/160.5/4</p>	<p>6/24 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 한우미역국(5.6.16.) 춘천식당조림(5.6.13.15.) 고춧잎나물(5.6.) 어묵햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 리얼감자빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/26.1/125.4/3.3</p>
<p>6/27 Mon</p> <p>친환경녹미밥 유부장국(1.5.6.9.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 훈합칠치볶음(5.6.9.13.) 새우튀김(1.5.6.9.12.13.) 열무김치(9.13.) 도토리묵사발(5.6.9.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/28/225.5/4.3</p>	<p>6/28 Tue</p> <p>친환경경정쌀밥 참치김치찌개(5.9.) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.15.) 부추무침(5.6.) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13.) 백김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 630/31/208.9/5</p>	<p>6/29 Wed 수다날</p> <p>한우우영볶음밥(5.6.13.16.18.) 우렁된장국(5.6.) 콩나물들깨소금무침(5.) 떡볶이(1.5.6.13.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.2/22.3/268.2/3.6</p>	<p>6/30 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 돼지고기바베큐소스조림(5.6.10.12.13.18.) 옥수수알계란찜(1.13.) 양념갯잎장아찌(9.) 배추김치(9.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 506.4/31.3/118.3/3.2</p>	<p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 

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

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

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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