



6월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

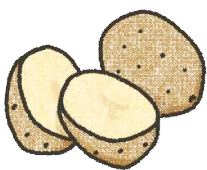
어느덧 따뜻한 봄이 끝나고
여름이 찾아왔습니다. 6월에는 어떤 기념일들과
영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.



농사를 많이 짓던 옛날에는
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작
했다고 해요. 감자는 6월부터
10월까지의 제철 식재료로, 강원도

평창군 일대에서는 '하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

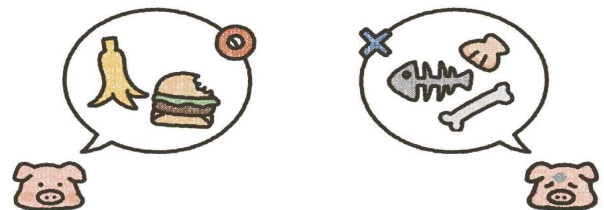
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 **내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요**하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

소식지 출처: 참샘스쿨



6월 학교급식 식단 안내



◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산
* 배추, 고춧가루(김치):국내산(피개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산
* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
* 오징어/가공품:국내산/페루산
* 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산
* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용

◇ 알레르기 정보

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, 홍합포함), 19.잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
◇ 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 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.
◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

6/3 Mon	6/4 Tue 생일밥상	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5.9) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) 애호박느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/32.5/263.8/2.9	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.9) 안동찜닭(5.6.13.15) 장어강정(1.2.5.6.12.13) 메밀순된장무침(3.5.6) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/33.7/135.5/3.2	햄마요볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 건새우아욱국(5.6.9) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 꼬막채소무침(5.6.13.18) 깍두기(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.2/32.7/256.4/4.5	6월 6일 현충일  다들 잘 쉬셨어요	친환경우리밀밥(6) 낙지연포탕(5.6.13) 치커리유자청무침(5.6.13) 순살닭갈비(5.6.13.15) 오꼬노미야끼(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/36.1/128.3/3.1
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경녹미밥 실파계란국(1.9) 동파육/청경채쌈(5.10.13) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 배추김치(9) 우유크림떡(단오)(2.5.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/32.6/182.5/2.6	친환경찰현미밥 동태매운탕(5.13) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) 까르보나라감자노끼(1.2.5.6.10.13.16.18) 가지나물(5.6) 열무김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/29.0/183.5/2.3	돼지고기덮밥(5.6.7.10.15.16) 콩가루배추국(5.6.9) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13) 숙주베이컨볶음(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 레인보우샤베트음료(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/32.9/246.3/2.8	친환경귀리밥 북어채미역국(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 두부부침/양념장(5.6.13) 시금치무침 배추김치(9) 수제딸기요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.0/22.5/155.4/3.1	친환경차조밥 재첩수제비국(5.6.8.18) 영양돼지갈비찜(5.6.10.13) 순살삼치무조림(5.6) 고사리볶음(5.6) 배추김치(9) 도깨비치즈스틱/케첩(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/32.3/108.9/2.5
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경검정쌀밥 오리탕(5.6.13) 돼지고기볶음(5.6.10.13) 채소계란찜(1.2) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 수박화채(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.2/32.9/195.7/3.6	친환경찰기장밥 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 통살새우까스/어니언소스(1.5.6.9.13) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/21.1/179.6/3.3	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 순살간장치킨(1.2.5.6.13.15) 삼색복무침(5.6.13) 깍두기(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/39.8/251.1/3.5	친환경울무밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 고등어포구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 우영아몬드조림(5.6.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/33.4/118.0/2.9	친환경차수수밥 육개장(1.13.16) 닭데리야끼볶음(5.6.13.15) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 소시지떡꼬치(2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.9/36.6/160.3/3.6
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경홍미쌀밥 창치김치찌개(5.9) 돈육버섯간장볼고기(5.6.10.13) 감자채피망볶음(5) 양념깻잎장아찌(9) 열무김치(9) 미니가츠산도(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/28.4/200.9/3.2	친환경잡곡밥(5) 순두부계란국(1.5.6.9) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 실곤약매콤무침(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/26.1/211.2/4.2	김가루밥 불낙찌개(5.6.13.16) 떡볶이(1.5.6.13) 순대찜(2.5.6.8.10.13.16) 오이고추장무침(5.6.13) 깍두기(9) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.8/22.2/152.0/3.8	친환경귀리밥 우렁된장국(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 도토리묵사발(5.6.9.13.16) 열무김치(9) 쫄면이북만두(5.6.9.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/27.9/304.7/4.0	친환경찰현미밥 쇠고기무국(16) 돼지고기바베큐소스조림(5.6.10.12.13.18) 라자냐(1.2.5.6.12.13) 취나물무침 깍두기(9) 유기농초당옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.0/33.7/181.3/3.6