



5월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실은 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨를 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청 등 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



다슬기는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차고 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 다슬기는 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로 요리해 먹기도 하며 부추와 궁합이 좋으니 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어보아요. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?

출처: 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아보까요?



[튀르키예 4월 23일]

튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[일본 (여) 3월 3일 (남) 5월 5일]

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날]

11월 20일이에요. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것입니다.

출처: ebs 어린이 지식e

5월 19일은 '발명의 날'



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보까요?

감자칩



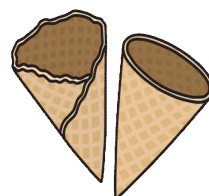
미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕 먹이기로 작정하고, 감자를 종잇장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

대패삼겹살



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

아이스크림콘



아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

출처: 네이버 지식백과
소식지 출처: 참샘스쿨



5월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산</p> <p>* 배추, 고춧가루(김치):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</p> <p>* 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산</p> <p>* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산</p> <p>* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</p>		<p>5/1 Wed</p> <p>◇알레르기 정보</p> <p>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</p>	<p>5/2 Thu</p> <p>새우계란볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12) 두부조림(5.6.13) 깍두기(9) 스위트트로피컬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/39.5/190.8/4.1</p>	<p>5/3 Fri</p> <p>친환경홍미쌀밥 실파계란국(1.9) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 순살장문물락구이(2.5.6.12.13.15) 청경채무침(5.6) 배추김치(9) 멜론아이스크림(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/34.0/242.5/2.8</p>
<p>5/6 Mon 대체공휴일</p> <p>오월은 어린이날 우리들 세상</p>	<p>5/7 Tue</p> <p>친환경잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.16) 돼지목살참스테이크(5.6.10.12.13.16) 생송이사과초무침(5.6.13) 양념깻잎장아찌(9) 배추김치(9) 미니햄버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/29.8/131.9/2.8</p>	<p>5/8 Wed 수다날</p> <p>참치마요김치덮밥(1.5.9) 근대된장국(5.6) 후라이드치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 열대과일/파인애플드레싱 깍두기(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/33.5/203.4/2.9</p>	<p>5/9 Thu</p> <p>친환경울무밥 맑은아귀탕(5) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 취나물무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/32.7/206.5/4.3</p>	<p>5/10 Fri 육류없는 날</p> <p>친환경경정쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 우렁어묵에추리알조림(1.5.6.13) 온두부/참치김치볶음(5.9.13) 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.0/30.0/222.2/3.8</p>
<p>5/13 Mon</p> <p>친환경찰기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭데리야끼볶음(5.6.13.15) 게맛살겨자냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 송사탕라떼(2) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/33.5/248.1/2.5</p>	<p>5/14 Tue</p> <p>친환경녹미밥 순두부찌개(1.5.9) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 한우불고기(5.6.13.16) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 스승의날꽃케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/32.5/142.2/3.7</p>	<p>5/15 Wed 수다날</p> <p> 석가탄신일</p>	<p>5/16 Thu</p> <p>친환경울무밥 우리콩청국장찌개(5.9.10) 보쌈(5.6.10) 주꾸미콩나물볶음(5.6.13) 친환경채소쌈/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/40.8/164.1/5.3</p>	<p>5/17 Fri</p> <p>친환경차수수밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 오이고추장무침(5.6.13) 열무김치(9) 떡꼬치(5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.8/26.3/110.3/2.2</p>
<p>5/20 Mon</p> <p>친환경우리밀밥(6) 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13) 깎판만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/32.5/148.4/2.7</p>	<p>5/21 Tue</p> <p>친환경차조밥 쇠고기무국(16) 오리주물럭(5.6.13) 고구마채볶음 부추무침(5.6) 배추김치(9) 옥수수크림참쌀떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/21.2/80.6/3.1</p>	<p>5/22 Wed 수다날</p> <p>돈가스덮밥(1.2.5.6.7.9.10.13.18) 열갈이배추된장국(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.12.13.18) 깍두기(9) 수박주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.4/20.1/318.1/3.0</p>	<p>5/23 Thu</p> <p>친환경귀리밥 호박고추장찌개(5.6.10) 닭다리스테이크/어린이(1.2.5.6.12.15.16) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩조림(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.4/26.2/146.5/3.1</p>	<p>5/24 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5.9) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 순살고등어무조림(5.6.7) 시금치무침 배추김치(9) 두부찰도그를/케첩(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/35.1/201.4/2.9</p>
<p>5/27 Mon</p> <p>친환경찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 오징어오이무침(5.6.13.17) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 명엽채조림(5.6.13) 열무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/31.6/179.6/4.4</p>	<p>5/28 Tue</p> <p>친환경경정쌀밥 육개장(1.13.16) 떡갈비떡볶음(5.6.10.12.13.15.16.18) 골뱅이채소무침(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 달콤바삭찰보루빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.5/24.9/148.7/3.3</p>	<p>5/29 Wed 수다날</p> <p>한우우렁볶음밥(5.6.13.16.18) 종합어묵국(1.5.6) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15) 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9) 웃당말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/34.2/152.2/2.7</p>	<p>5/30 Thu</p> <p>친환경홍미쌀밥 돼지등뼈감자탕(10.13) 마파두부(5.6.10.13.18) 순살가자미구이(2.5.6.12.13.16.18) 참나물무침 배추김치(9) 참쌀슈크림과배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/28.1/148.9/2.8</p>	<p>5/31 Fri</p> <p>친환경찰기장밥 냉모밀국수(3.5.6.7.18) 묵은지돈육볶음(5.6.9.10.13) 채소계란찜(1.2) 무채장아찌 열무김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/29.7/108.5/3.6</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://school.ibedu.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 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.