



제 목

6월 교육급식 안내

감자 이야기



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 됩니다.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌리지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌습니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

6월 2일 유기농 데이

🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

🍎 왜 유기농이 좋을까요?

1. 우리 몸에 좋아요. 농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 흙과 물을 깨끗이 지켜 지구도 건강해져요.
3. 정성이 가득해요. 농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요.

6월은 호국 보훈의 달

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인 부대에서 사용하고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓였습니다. 그래서 '부대찌개'랍니다.
	견빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 견빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	빵튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜!

6월 5일은 세계 환경의 날

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경 보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

채식 실천



채소를 먹으면 온실가스 감소!

우리 식재료



멀리서 올수록 온실가스 증가!

잔반 줄이기



남김없이 먹는 습관, 지구를 지켜요!

6월 학교급식 식단 안내

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

◇ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지, 식단표)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

◇군산푸른솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내(학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식재료 원산지가 변경될 수 있습니다.)

*쌀:군산시 친환경쌀 *두부:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치,참돔,조피볼락 사용 안함

*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산/ *쇠고기:국내산 한우/*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kspurensol->학교소식->학교급식->급식게시판

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수.다.날	6/5 Thu	6/6 Fri
친환경귀리밥 바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18) 고등어데리소스구이(5.6.7.12.13) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13) 치즈떡볶이(2.5.6.12.13) 미숫가루라떼(5)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/26.9/336.2/4.0	제21대 대통령선거 	한우채소볶음밥(5.6.13.16) 맑은콩나물국(5.6) 돈육메란장조림(1.5.6.10.13) 오이고추쌈장무침(5.6) 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16) 피자치즈볼(2.5.6.10.12.15.16)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.1/28.8/197.7/3.6	친환경차수수밥 쇠고기미역국(16) 갑오징어브로콜리소화*초장(5.6.13.17) 안동식점닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 생크림오믈렛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 579.8/27.6/156.7/2.9	현충일 
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수.다.날	6/12 Thu	6/13 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 수육*쌈장(5.6.10.13) 양배추*호박익찜(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/30.4/268.6/2.5	친환경홍국쌀밥 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16) 묵은지돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.16) 연두부달걀찜(1.5) 부지쟁이나물무침 딸바라떼(2.13)/열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/7.2/293.1/5.0	김가루작은밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 한옥마을칼국수(메인)(1.6) 애호박새우건조묵볶음(5) 그릴함박*파채무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 친환경수박/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/22.0/207.9/3.3	친환경흑미밥 닭곰탕(5.6.15) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 비름된장무침(5.6) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 쥬러스(1.2.5.6)/깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.0/29.5/154.5/3.1	친환경찰기장밥 감자들깨국(5.6) 두부까스*소스(1.5.6) 오이부추무침(13) 된장소스오리불고기(13) 오렌지 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/19.2/119.3/2.6
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수.다.날	6/19 Thu	6/20 Fri
친환경찰보리밥 두부돈육청국장찌개(5.6.9.10.13) 무말랭이무침(13) 오색현미육원전(1.2.5.6.10.15.16) 순살죽발(10)/배추김치(9) 얼려먹는 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/30.4/268.6/2.5	친환경녹미밥 쇠고기무국(5.16) 두부조림(5.6) 고춧잎나물무침(5.6.13) 닭고구마간장볶음(5.6.13.15.18)/배추김치(9) 우리밀우리참쌀꿀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/7.2/293.1/5.0	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 계란실파국(1.5.6) 참외블루베리샐러드(5.6.12.13) 후르츠탕수육*소스(1.5.6.10.11.13) 밀크셰이크(1.2)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/22.0/207.9/3.3	친환경녹차카테킨쌀밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 코코넛코다리강정&앨더밸리소스(1.2.5.6.12.13) 매콤콩나물무침(5) 삼색소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16) 친환경멜론/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.0/29.5/154.5/3.1	마파두부(5.6.10.12.13.18) 친환경찰기장밥 돈육두부김치찌개(5.9.10) 얼갈이된장무침(5.6.13) 오리훈제*머스타드(1.2.5.6.13) 총각김치(9) 토마토꿀설탕무침(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/19.2/119.3/2.6
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수.다.날	6/26 Thu	6/27 Fri
친환경찰보리밥 참깨바우쿰헨(쇼콜라초코)(1.2.5.6) 두부미소된장국(5.6) 가지나물(5.6) 돈육잡채(1.5.6.10.13) 유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/23.7/212.5/4.0	친환경홍미밥 오징어무국(5.13.17) 참나물무침(5.6.18) 삼겹살김치볶음(5.6.9.10.13) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18) 열무김치(9) 씨없는 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/22.3/232.6/1.8	달걀채소햄볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 도토리묵상추숙감무침(5.6.13) 하트단무지 뿌랑글순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 스위트트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/24.7/163.6/2.2	친환경찰보리밥 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 한우육개장(1.5.6.13.16) 방토보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.12) 수제돈육육전&파채(1.5.6.10.15.18) 자두맛 슬러쉬/ 각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/24.6/212.9/3.6	친환경강황쌀밥 순살아귀탕(5) 열무나물무침(5.6) 닭고구마매콤볶음(5.6.13.15.18) 소떡갈떡/소스(1.5.6.10.12.13.15.16) 짜요짜요(2)/추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/28.9/229.5/3.0
6/31 Mon	<div style="text-align: center;"> <p>2025. 5. 29</p> <p>군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장</p> </div>			
친환경혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 미역줄기볶음(5) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18)/배추김치(9) 쿨피스제로(복숭아맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/27.8/215.9/2.7				