



## 여름의 시작 “하지”

일년 중 태양이 가장 높이 뜨는 시기이다. 일사 시간과 일사량도 가장 많은 날이다. 하지엔 밤의 길이가 가장 짧아지는 반면, 낮 시간은 일년 중 가장 길어진다. 그리고 이 열이 쌓여서 하지 이후로는 기온이 상승하여 몹시 더워진다. 강원도 평창군 일대에서는 하지 무렵 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 감자가 잘 열린다고 한다. “하짓날은 감자 캐먹는 날이고 보리 환갑이다.”라는 말이 있는데, 하지가 지나면 보리가 마르고 알이 잘 배지 않는다고 한다. 또 하지가 지나면 감자 싹이 죽기 때문에 ‘감자 환갑’이라 한다. 이날 ‘감자전신한다’고 하여 감자를 캐어다가 전을 부쳐 먹었다. -출처: 한국민속백과사전

더운 여름이 시작되는 6월, 새해 목표였던 다이어트가 희미해지는 시기입니다. 흔히들 다이어트는 식단이 90%라고 합니다. 건강한 식습관을 먼저 갖춰야 톡톡이 하는 운동이 빛을 발하는 법! 건강한 다이어트를 위한 식사요법을 알아봅시다.

## 건강한 다이어트

### 언제 (When)

세끼를 항상 일정한 시간에 먹고 거르지 않는다.

### 어디서 (Where)

TV 나 신문 앞에서 먹지 않는다. 음식은 꼭 식당에서만!

### 무엇을 (What)

식품을 골고루 먹되 기름진 음식, 지나치게 단음식은 NO  
공복감은 신선한 과일과 채소로 해결

### 어떻게 (How)

1주일에 0.5kg정도 빼는 것을 목표로 하는 것이 가장 이상적. 식사는 천천히 하고 잠자기 2시간 전에 먹는 것은 피하기

### 왜 (Why)

먹을 때마다 왜 먹는지 생각하자. 스트레스 해소용으로 습관적으로 먹는 것은 금물!

### 누가 (Who)

무엇보다도 자신의 노력이 가장 중요!  
주위 사람에게 도움을 요청해 보자.

- 출처: 종로구 보건소

## 6월의 제철식품 “감자”

감자는 우리 식탁에서 늘 만날 수 있는 식재료로 생각해 제철개념이 없는 편이다. 그러나 감자는 지금 6월부터 10월까지가 제철이라 이 시기는 특히 맛도 좋고 영양도 풍부하다. 감자하면 포테이토칩이나 프렌치프라이를 떠올려 간식거리로 생각하지만 쌀, 밀, 옥수수과 더불어 세계 4대 식량작물이며 건강하게 잘 먹는 것이 필요하다.

감자의 주성분은 전분, 즉 탄수화물이다. 사람들에게 주로 에너지를 준다. 또 철분, 칼륨과 같은 중요한 무기성분 및 비타민C, B1, B2, 나이아신과 같은 인체에 꼭 필요한 비타민을 함유하고 있다.



그럼, 어떤 감자를 구입해 보관하는 것이 좋을까? 감자는 표면에 흠집이 적고 눈이 얇으며 매끄러운 것을 선택하고 무거우면서 단단한 것이 좋다. 싹이 나거나 녹색 빛깔이 도는 것은 피하도록 한다.

-출처: 네이버 지식백과\_땅 속의 사과, 감자! (KISTI의 과학향기 칼럼)

## 감자를 이용한 요리“허니버터 웨지감자”



감자를 이용한 요리 중 학생들에게 가장 호불호가 없는 요리는 감자튀김이라고 할 수 있습니다. 튀김보다 기름을 적게 사용하면서 맛있는 감자 요리를 할 수 있는 레시피를 소개합니다.

▷재료: 감자, 마늘, 버터, 식용유, 꿀, 물엿, 소금, 후추, 파슬리가루

### ▷만드는 방법

1. 감자는 깨끗이 씻어서 껍질을 까지 않고 비가식 부위를 도려낸다.
2. 감자를 반달 모양으로 썬다.
3. 마늘은 깨끗이 씻은 후 갈아준다.
4. 버터를 녹힌 후 식용유, 물엿, 꿀, 간마늘을 섞어서 소스를 만든다.
5. 소스와 소금, 후추로 떨어놓은 감자를 버무린 후 오븐에 구워준다.(190도 20분)
6. 노릇하게 익은 웨지감자에 파슬리를 톡톡 뿌려서 완성!



## 6월 명화학교 상차림 안내

<div>6/2 Mon</div> <div>차조밥/혼합잡곡밥(5) 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 낙지떡볶음(5.6.13) 숯불고기육원전(1.2.5.6.10.15.16) 보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 물방울쥬러스(오븐)(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 781.8/37.3/195.4/4.5</div>	<div>6/3 Tue 대통령선거일</div> <div></div>	<div>6/4 Wed 수.다.날</div> <div>나물비빔밥과고추장(5.6.10.13) 근대두부된장국(5.6.9) 대만식지파이(1.5.6.15.18) 스크램블에그(1.5) 단무지 배추김치(9) 닥터캡슐요구르트(베리믹스)(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 733.6/34.5/226.4/3.1</div>	<div>6/5 Thu</div> <div>찰현미밥/혼합잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 하와이인등심삼스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 참나물사과무침(5.6) 배추김치(9) 아이스홍시  *에너지/단백질/칼슘/철 819.7/30.0/105.8/4.9</div>	<div>6/6 Fri 현충일</div> <div></div>
<div>6/9 Mon</div> <div>귀리밥/혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 돈육파채간장불고기(5.6.10.13) 피자스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 824.7/41.8/214.3/3.7</div>	<div>6/10 Tue</div> <div>흑미밥(친)/혼합잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(5.6.10) 돈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 호박버섯볶음 어두부찜(1.2.5.6.8.9.17.18) 열무김치(9) 찬가지떡  *에너지/단백질/칼슘/철 775.0/40.1/255.4/3.6</div>	<div>6/11 Wed 수.다.날</div> <div>친환경쌀밥(소) 자장면(5.6.10.13.16) 감자두부달걀국(1.2.5.9.18) 참쌀등심탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 왕만두(1.5.6.10.16.18) 한인샐러드장아찌(5.6) 배추김치(9) 유기농주스(사과배)(13)  *에너지/단백질/칼슘/철 817.7/29.1/147.2/8.7</div>	<div>6/12 Thu</div> <div>홍미쌀밥/혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 훈제오리와채소무침(5.6.13) 양감자고추장조림(5.6.13) 듀들리멸치볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) 치즈스틱(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 1,149.5/39.6/280.5/2.9</div>	<div>6/13 Fri</div> <div>찰옥수수밥/혼합잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 동물복지소시츠크(1.5.6.10.12.13.16.18) 달걀야채찜(1.2.5) 상추오이무침(9.13) 깍두기(9) 수박  *에너지/단백질/칼슘/철 824.0/23.2/97.6/3.1</div>
<div>6/16 Mon</div> <div>찰보리밥/혼합잡곡밥(5) 들깨시래국(5.6) 목살스테이크(5.6.10.12.13) 포테이토대구까스(1.5.6) 미역줄기맛살볶음 배추김치(9) 하루야채채리스트릭  *에너지/단백질/칼슘/철 718.1/34.4/182.7/4.3</div>	<div>6/17 Tue</div> <div>수수밥/혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 닭봉타비큐소스구이(6.12.13.15) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 창경채나물 총각김치(9) 곡물과자(1.2.3.5.6.16)  *에너지/단백질/칼슘/철 826.9/38.2/134.3/2.5</div>	<div>6/18 Wed 수.다.날</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 크림스프와크루통(2.5.6.13.16) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부조림(5.6) 양상추샐러드와키위드레싱(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 야쿠르트라이트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 749.4/19.3/139.0/2.6</div>	<div>6/19 Thu</div> <div>녹차카테킨밥/혼합잡곡밥(5) 중합어묵국(1.5.6) 자장불고기(1.5.6.10) 치킨샐러드(1.2.4.5.6.15) 브로콜리&amp;다시마숙회(5.6.13) 열무김치(9) 미니단킨도넛(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 811.4/36.1/137.6/2.7</div>	<div>6/20 Fri</div> <div>찰현미밥/혼합잡곡밥(5) 돼지고기(2.5.6.9.10) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 보추들깨무침(9.13) 깍두기(9) 과일(참외)  *에너지/단백질/칼슘/철 720.5/20.7/114.0/2.4</div>
<div>6/23 Mon</div> <div>기장밥/혼합잡곡밥(5) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 연탄매콤오리불고기(2.3.5.12.16.18) 가지나물(5.6) 열대과일요거트샐러드(1.2.5.6) 도시락김(군산) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 668.7/22.7/61.2/3.1</div>	<div>6/24 Tue</div> <div>꽃완두콩밥/혼합잡곡밥(5) 아욱감자된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 참쌀줄기오징어튀김(오븐)(1.2.5.6.13.17.18) 숙주나물무침 배추김치(9) 치즈불고기나폴리피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  *에너지/단백질/칼슘/철 830.0/34.5/243.3/2.5</div>	<div>6/25 Wed 수.다.날</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 어니언순살치킨(1.5.6.13.15) 참지김치볶음과두부(5.9.13) 수제야채피클(13) 열무김치(9) 로컬복숭아즙(11)  *에너지/단백질/칼슘/철 819.5/40.4/275.5/3.3</div>	<div>6/26 Thu</div> <div>홍미쌀밥/혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 굴림만두소스조림(1.5.6.10.12.13.16.18) 도토리묵무침(5.6) 깍두기(9) 친환경멜론  *에너지/단백질/칼슘/철 816.6/41.2/69.4/2.5</div>	<div>6/27 Fri</div> <div>찰보리밥/혼합잡곡밥(5) 한우장터국밥(5.6.16) 허브치킨야채볶음(15) 파리고추어묵조림(1.5.6.13) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 구슬아이스크림(초코바나나)(1.2.5)  *에너지/단백질/칼슘/철 738.8/36.8/219.3/3.1</div>
<div>6/30 Mon</div> <div>찰옥수수밥/혼합잡곡밥(5) 찜빔순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 로제파인애플스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 한우궁중떡볶이(1.5.6.13.16) 오이부추무침(9.13) 배추김치(9) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 797.0/28.1/171.8/4.2</div>	<div>◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <a href="http://www.myoungghwa.sckr/">http://www.myoungghwa.sckr/</a>-&gt;학교소식-&gt;급식안내 -&gt;게시판</div> <div>학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div> <div>◆ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지확인)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의 부탁드립니다.</div> <div>◆ 식단에 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</div> <div>◆ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내* 참조기:국산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산, 갈치: 국내산, *수산물 가공품: 국내산</div> <div>* 쌀: 국내산 * 콩: 국내산, 두부: 국내산(두부가공품: 유부콩 수입산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산* 쇠고기: 국내산 한우(암소) *식육가공품: 국내산(베이컨:국내산)</div> <div>* 고등어: 국내산 * 주꾸미: 베트남산 * 삼치, 오징어(가공품:수입산) * 꽃게, 아귀, 조피볼락: 국내산</div>			
2025. 05. 28				
<div>직인</div> <div>생략</div> <div>군 산 명 화 학 교 장</div>				