

6월의 절기와 제철 식재료

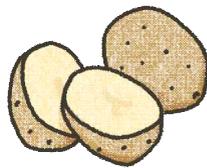
6월 5일, 환경의 날



여러분~ 여름을 맞이할 준비가 되었나요?
여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는
낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억
수같이 쏟아지는 장마가 시작됩니다.

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

농사를 많이 짓던 옛날에는
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시
작 했습니다. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일
대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다
하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린
다.’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

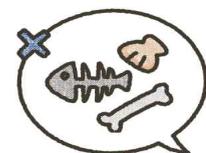
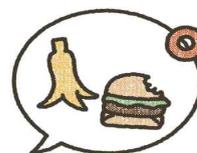
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는
여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근
처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물
질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼
죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴
에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의
날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상
에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지
역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에
쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된
다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간
에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분
리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

일반쓰레기와 음식물쓰레기



점심시간에는 쓰레기가 발생하지 않도록
내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이
중요하지만, 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.



6월 명화학교 상차림 안내

◆ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

*밥,죽,누룽지: 국내산 *두부류, 콩류(콩비지, 콩국수): 국내산 *배추김치(배추,고춧가루): 국내산
 *돼지, 닭, 오리, 소: 국내산/*식육가공품: 국내산 *수산물 가공품: 국내산 *다량어:원양산 *갈치: 세네갈산
 *고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기, 낙지, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국산
 *명태(황태, 북어 등 건조품 제외) : 러시아산, 명태고니: 러시아산, 명태가공품: 명태러시아산
 *양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내: <https://school.jbedu.kr/myoungghwa/학교소식>→급식안내→식생활관 정보

★학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 잔반없는날	6/6	6/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 감자옹심이국(1.17) 메밀순원장무침(3.5.6) 자장떡볶이(1.5.6.13.16.13.16.18) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 식물성아이스크림(초코)(1.2.5) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 779.7/33.7/333.5/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16) 열무된장국(5.6) 오징어브로콜리숙회*초장(5.6.13.17) 감자채베이컨볶음(5.10.13) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 717.2/34.1/299.1/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 한우채소볶음밥(5.6.13.16) 김치콩나물국(5.6.9.13) 얼갈이된장무침(5.6.13) 배추겉절이(5.6.9.13) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 망고슬러쉬(2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 778.7/29.4/406.8/4.1</p>	<p>현충일</p> 	<p>재량휴업일</p> <p>꼼꼼하게 확인하고 건강하게 먹자</p>
<p>6/10 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 수육*쌈장(5.6.10.13) 친환경상추 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니수리취떡(단오) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 728.8/35.1/322.3/4.0</p>	<p>6/11 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 닭개장(15) 코코넛코다리강정&앨더밸리소스(13) 삼색소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16) 아몬드호두멸치볶음(4.5.6.13.14) 열무김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 732.1/41.6/349.0/3.2</p>	<p>6/12 Wed 잔반없는날</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 잔치국수(1.5.6) 떡갈비&파채샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박새송이건조목볶음(5) 깍두기(9) 수박 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 764.2/29.2/319.9/4.3</p>	<p>6/13 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 쇠고기무국(5.16) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 사과도라지초무침(5.6.13) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 784.1/38.0/358.3/4.8</p>	<p>6/14 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰기장밥 감자들깨국(5.6) 춘천치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 교자만두찜(비건)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 737.3/34.2/339.7/4.1</p>
<p>6/17 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 토마토치즈카프레제(1.2.5.6.12.13) 두부까스&간장소스(1.2.5.6.12.16) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 732.1/35.2/300.6/3.7</p>	<p>6/18 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경녹미밥 순살아귀탕(5) 단호박찜닭(5.6.13.15) 고춧잎나물무침(5.6.13) 돈육어묵잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 752.1/38.1/323.3/6.6</p>	<p>6/19 Wed 잔반없는날</p> <ul style="list-style-type: none"> 닭고기숙성카레(2.5.6.12.13.15.16.18) 계란실파국(1.5.6) 부지깡이나물무침(5.6) 꼬들유자단무지무침(5) 후르츠탕수육&소스(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 밀크셰이크(1.2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 745.1/26.0/293.0/9.7</p>	<p>6/20 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경녹차카테킨쌀밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 콩나물무침(하얗게)(5) 삼치데리구이(5.6.13.18) 배추김치(9) 멜론 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 721.5/33.1/324.3/4.9</p>	<p>6/21 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰기장밥 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 돈육두부김치찌개(5.9.10) 열무나물무침(5.6) 오리훈제*홀그레인머스타드(1.5.6.13) 총각김치(완제)(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 745.2/34.7/295.7/5.6</p>
<p>6/24 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 한우갈비탕(1.16) 꼬들간장무채장아찌 매콤볼어묵파리고추조림(1.5.6.13) 오색현미육원전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 807.1/33.5/294.7/5.4</p>	<p>6/25 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경홍미밥 참깨바움쿠헤(크림치즈)(1.2.5.6) 오징어무국(5.17) 온두부&양념간장(5.6.13) 참나물쌈장무침(5.6) 삼겹살김치볶음(5.6.9.10.13) 열무김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 741.4/28.2/337.1/4.0</p>	<p>6/26 Wed 잔반없는날</p> <ul style="list-style-type: none"> 달걀채소햄볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 백년초묵&양념장(5.6.13) 뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 뽕로로유산균요구르트(2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 713.4/38.4/417.1/3.9</p>	<p>6/27 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 김가루실파무침(5.6) 한입부추전/감자전(1.5.6) 총각김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 778.6/30.4/451.3/9.6</p>	<p>6/28 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 두부동태찌개(5.6.13) 닭고구마간장볶음(5.6.13.15.18) 소떡소떡/소스(1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 도시락김 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 719.6/35.4/315.4/3.6</p>

◆ 식단에 알레르기 유발식품을 표시(학교홈페이지확인)하였습니다. 그 외에 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의를 부탁드립니다.

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

2024. 5. 30.

군산명화학교장