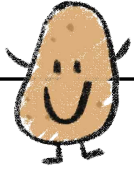




6월 영양소식지

신나는 교실
즐거움 학교
행복한 우리



• 하지 감자 •

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

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 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 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

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 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이 었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

• 6월 5일 세계 환경의 날 •

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

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	쓰레기 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!



6월 학교급식 식단 안내



◇ 낭산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부: 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물가공품: 국내산(베이컨: 국내산)
 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀: 국내산 * 꽃게: 중국산 * 낙지, 새우: 베트남산, 중국산 * 갈치/가공품: 세네갈산, 모로코
 * 주꾸미: 베트남산, * 명태: 러시아산 * 수산물 가공품: 수입산(오징어채: 페루산) * 다랑어/가공품: 원양산 * 미꾸라지: 국내산
 * 양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용안함

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
<p>*재량휴업일*</p>	<p>6월 3일</p> <p>제 21대 대통령 선거</p>	<p>추억의도시락 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은콩나물국(안)(5) 양상추샐러드-소스(1.2.5.6.13) 간짜래김자반(중)(13) 차근너겟1(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 아이스크림(안)(1.2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/28.0/280.4/3.1</p>	<p>한우콩나물밥/양념장 (중)(5.6.13.16) 아욱된장국(중)(5.6.9) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 치즈달걀비(중)(2.5.6.13.15) 김아찌꺼기만말이(1.5) 배추김치(중식)(9) 스위트트로피칼(안)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/27.5/243.9/3.6</p>	<p>6월 6일, 현충일</p> <p>나라를 위해 희생하신 분들을 존경과 감사의 마음을 전합니다.</p>
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed	6/12 Thu	6/13 Fri
<p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 돼지갈비찜(2.5.6.10.13) 버섯이채잡채(중)(5.6.10.13) 비타민겉절이(5.6.13) 충각김치(중)(9) 우유크리스피롤(안)(1.2.5.6.14)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/39.0/159.0/5.6</p>	<p>혼합잡곡밥1(5) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 새송이떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 숙간나물1 가지마스터야크(양)(1.2.5.6.13) 배추김치(중식)(9) 블루베리치즈케이크요거트 (1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/24.5/175.5/3.6</p>	<p>알감자버터구이(중)(2) 가츠동7(1.5.6.7.10.13.18) 김치콩나물국(중)(5.9) 양상추샐러드(한라봉드레싱)(1.2.5.6) 배추김치(중식)(9) 충각김치(중)(9) 수박(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/19.9/156.9/3.0</p>	<p>유부초밥1(5) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 새송이맛살볶음(1.5.6.8.13.18) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.13) 비름나물 배추김치(중식)(9) 골드카위1</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 726.5/33.4/396.0/5.2</p>	<p>혼합잡곡밥1(5) 추아탕(중) 비빔막국수(안)(3.6.13) 어묵파랑볶음(중)(1.5.6.13) 육전&파채무침(1.5.6.10.13) 배추김치(중식)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/34.6/411.1/6.1</p>
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed	6/19 Thu	6/20 Fri
<p>혼합잡곡밥1(5) 순두부찌개4(5.6.10.18) 청경채나물(중)(5.6.13) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16) 눈꽃가득로제돈가스(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(중식)(9) 멜론(안)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/27.8/236.9/4.4</p>	<p>혼합잡곡밥1(5) 동태매운탕(중)(5.13) 겨란찜(1) 오징어튀김&칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9) 체리&골드파인애플(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/32.0/187.9/2.3</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 꼬치아묵우동(1.5.6.7.9.13.18) 순대찜(초고추장)(2.5.6.10.13.16) 어묵떡볶이7(1.5.6.13) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16) 배추김치(중식)(9) 사과(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 777.0/27.9/286.5/8.5</p>	<p>혼합잡곡밥1(5) 닭곰탕7(15) 등갈비김치찜7(5.6.9.10.13) 짜장팽이버섯(안)(5.6.13.16) 조기구이(안)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 꿀떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 699.8/39.0/131.6/3.4</p>	<p>친환경콘드레밥(중)(5.6) 김치두부국(중)(5.9) 매추리알치즈어묵조림(1.5.6.13) 멘츠가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 구이김(간장)1(5.6) 배추김치(중식)(9) 각두기(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/22.6/207.2/3.6</p>
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed	6/26 Thu	6/27 Fri
<p>혼합잡곡밥1(5) 닭개장7(15) 마늘보쌈(안)(5.6.10) 무말랭이무침(중)(5.6) 크런치스파이스생선까스(1.5.6) 상추 깻잎/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) 카카오제리벤(안)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/38.4/320.9/5.1</p>	<p>작은밥 동치미물냉면(1.3.5.6.9.13.16) 소불고기1(5.6.13.16) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 단호박치즈또띠아(1.2.5.6.13) 열무김치(중)(9) 양파요구르트(안)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 711.6/28.3/216.4/4.2</p>	<p>짜장밥2(2.5.6.10) 찐만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 부추계란국(중)(1) 마늘쫄면새우볶음1(5.6.9.13) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 스위트청포도주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 763.3/28.3/242.3/4.9</p>	<p>혼합잡곡밥1(5) 부대찌개&라면사리 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 고로케(1.5.6.18) 오이부추무침(중) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 바나나(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/31.3/174.7/3.0</p>	<p>혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13) 메밀손나물무침(안)(3.5.6) 코다리장정(중)(2.5.6.12.13) 열무김치(중)(9) 수박(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 677.9/44.8/163.5/3.5</p>
6/30 Mon	<p>◇ 알레르기 정보 - 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, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥③을 포함합니다.</p> <p>◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			
<p>혼합잡곡밥1(5) 소고기무국&당면사리(5.6.16) 콩나물무침(5) 대파오리불고기(5.6.13) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15) 두부구이&양념장(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) 자두(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/33.5/106.4/3.5</p>				