



어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다.
6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를
기다리고 있을까요? 선생님과 함께 알아보시다.

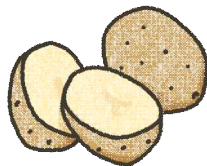
6월의 절기와 제철 식재료



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름
하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길어
밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가
시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입
니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열
이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작
된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는
하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작
했다고 해요. 감자는 6월부터



10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는
'하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹
어야 그 해 감자가 잘 열린다.'라는 말도 있다고 합니
다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이
나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도
움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어
떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

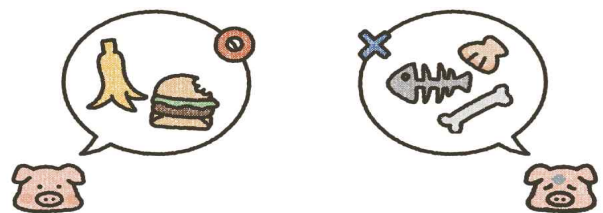
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가
지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라
에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비
로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해
지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났
어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도
있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출
을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐
만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도
도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간
에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방
법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가
먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛
있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생
겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬
운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니
다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수
있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.



6월 학교급식 식단 안내



◇ 남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,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, 뽕장어, 넙치, 참돔, 우렁쟁이, 방어, 부세 사용안함

◇ 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.

◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

◇ 학부모님께서는 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.

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
혼합잡곡밥1(5) 맑은복어무국(중)(5) 메밀순나물무침(안)(3.5.6) 양송이버섯오들렛(안)(1.12) 오리훈제어채무침(1.2.5.6) 배추김치(중식)(9) 카스타라피바기(안)(1.2.5.6)	혼합잡곡밥1(5) 동태매운탕(중)(5.13) 치즈스틱(중)(1.2.5.6) 순살닭감자볶음(안)(5.6.13.15) 버섯어채잡채(중)(5.6.10.13) 깍두기(중)(9) 멜론(안)	소세지오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(중)(5.9) 고구마줄기들깨볶음(중)(5.6) 매콤순살양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(수제)(13) 감귤오렌지쥬스(중)(13)		혼합잡곡밥1(5) 호박잎감자된장국1(5.6) 보쌈(중)(5.6.10) 비타민겉절이6(5.6.13) 무말랭이무침(중)(5.6) 오이상추(쌈장)(5.6) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 수박(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/30.1/99.6/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/37.6/280.2/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/27.2/141.8/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/33.8/309.6/6.1
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
혼합잡곡밥1(5) 바지락감자수제미국(5.6.18) 깻잎순나물(중)(5.6) 아귀순살강장(파채)4.5.6.12.13) 목살한입구이/스테이크소스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 열무김치(중)(9) 수리취떡(안)	혼합잡곡밥1(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 건파래감자반(중)(13) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 메밀전병(중)(2.3.5.6.16.18) 열무김치(중)(9)	김주먹밥7(16) 동치미물냉면(1.3.5.6.9.13.16) 찌만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 케이크초콜릿샐러드 (중)(1.5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) 양파요구르트(안)(2)	혼합잡곡밥1(5) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13) 자반고등어구이(중)(5.6.7) 오이교추된장무침7(5.6.13) 대파오리불고기(안)(5.6.13) 배추김치(수제)(13)	혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 꽃말살브로콜리볶음 (1.5.6.8.18) 돈육자랑불고기7(5.6.10.13) 베이컨어채계란말이1(1.5.10) 배추김치(중식)(9) 참외(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/30.9/234.4/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 666.6/39.5/133.6/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 697.3/28.7/187.9/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 684.3/32.9/140.3/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/36.6/268.2/3.3
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
혼합잡곡밥1(5) 닭곰탕7(15) 파채콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 가지나물(중)(5.6) 오징어튀김&칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 깍두기(중)(9) 수제초코번(1.2.5.6.13)	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 통들깨상추겉절이1(5.6.13) 새우튀김/머스터드마요 (1.5.6.9.13) 찬도담전*파채(안)(5.15) 깍두기(중)(9) 골드파인애플/키위1	작은밥 짜장면(중)(2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕(안)(6.9.13.17.18) 공심채볶음(5.6.13.18) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12) 배추겉절이(중)(9.13) 사과쥬스(안)(13)	혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 머위들깨탕7(9) 방아엿장구이(중)(5.6.13.18) 배추김치(수제)(13) 바나나(중)	혼합잡곡밥1(5) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 비빔미국수(안)(3.6.13) 순살닭감자볶음((5.6.13.15) 콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(수제)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 728.9/37.3/146.3/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/23.9/137.4/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 668.0/36.7/146.0/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/36.6/145.9/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 712.0/33.5/133.8/3.3
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
채소볶음밥&김가루(작은밥)(13) 나가사끼짬뽕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15) 배추김치(13) 거봉(중) 피자빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	혼합잡곡밥1(5) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 단무지부추무침4 어묵떡볶이7(1.5.6.13) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16) 배추김치(중식)(9) 비빔국(안)(1.2.5)	작은밥 김치삼겹파스타 (1.5.6.9.10.12.13.16) 양송이소프(중)(2.5.6.13.16) 양상추샐러드(오리엔탈)(5.6.13) 수제치킨커들렛*과일소스 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(수제)(13) 뽕로요구르트(2)	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 계란후라이(1) 닭개장7(15) 로제오징어볶음7(1.2.5.6.17) 두부구이*양념장(중)(5.6) 배추김치(수제)(13)	*체험학습*
* 에너지/단백질/칼슘/철 721.8/31.6/213.3/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/23.9/230.6/6.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 652.0/19.4/106.5/1.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/40.4/329.3/5.3	