



5월 영양소식지

신나는 교실
즐거운 학교
행복한 우리

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



입하 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 주꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 주꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



주꾸미 - 영양 만점 해산물

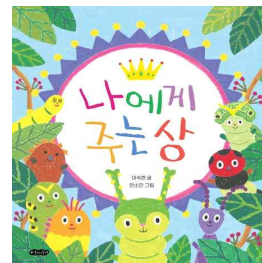
주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



〈 나에게 주는 상 〉 글 이숙현, 그림 안소민
세상에 태어나 하루하루 달라지는 '나', 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 '나에게 주는 상'을 만들어 보는 건 어떨까요?



5월 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, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용안함

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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 ⑤⑥⑬을 포함합니다.

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <div>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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.</div> <div>◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.</div> <div>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> | | | <div>5/1 <div>Thu</div></div> <div><div>근로자의 날</div><div></div></div> | <div>5/2 <div>Fri</div></div> <div>단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 김치두부국(중)(5.9) 갈치구이(중) 수제치킨/머틀렛*과일소스 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(중식)(9) 롤솜사탕(안)(4) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.4/29.3/166.0/2.8</div> |
| <div>5/5 <div>Mon</div></div> <div><div>HAPPY 어린이날</div><div></div></div> | <div>5/6 <div>Tue</div></div> <div><div>어린이날 대체휴일</div><div></div></div> | <div>5/7 <div>Wed</div></div> <div>비엔나채소주먹밥 (2.5.6.10.13.15.16) 쌀국수(중)(5.6.15.16.18) 치커리유자청무침(중)(13) 닭꼬치*소스(5.6.15) 짜조(1.5.6.10.12.13) 깍두기(중)(9) 망고라씨(안)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/22.2/221.0/6.2</div> | <div>5/8 <div>Thu</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 부대찌개(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 토마토리코타치즈샐러드 4(2.5.6.12) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 주꾸미낙지떡볶음(중)(5.6.13.17) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.3/39.8/154.8/3.2</div> | <div>5/9 <div>Fri</div></div> <div>작은밥 데리버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은복어무국(중)(5) 골뱅이무침*소면사리(5.6.13) 감자튀김&케첩(5.6.12) 배추김치(중식)(9) 스위트플럼(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/24.7/152.1/3.4</div> |
| <div>5/12 <div>Mon</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 참치김치찌개7(5.6.9) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 머위대들깨볶음(중)(5.6) 두부스타*양장소스 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(중식)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.4/34.4/211.6/3.3</div> | <div>5/13 <div>Tue</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 소고기무국(중)(16) 큐브찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어고추장구이7(5.6.7.13) 계란찜(중)(1) 알감이나물(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.4/31.6/166.2/4.7</div> | <div>5/14 <div>Wed</div></div> <div>제육치즈밥버거(2.5.6.9.10.13) 부추계란국(중)(1) 마늘줄기볶음(중) 순살치킨떡볶음 7(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) 자몽어이드(수제)1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.8/33.9/251.2/2.3</div> | <div>5/15 <div>Thu</div></div> <div>햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 혼합샐리야국(중)(18) 콩나물볶음1(5.13) 배추김치(중식)(9) 새우볼고치(안)(1.5.6.9.12.13) 블랙사피어포도(안) 스승의날케이크(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/21.2/167.1/3.9</div> | <div>5/16 <div>Fri</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 순대국밥(중)(2.5.6.9.10.13.16) 오이부추무침(중) 대패오리불고기(안)(5.6.13) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 깍두기(중)(9) 아이스슈9(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/26.2/129.6/4.5</div> |
| <div>5/19 <div>Mon</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 호박인삼차된장국1(5.6) 콩나물불고기(중)(5.6.10.13) 동그랑땡전(남)(1.5.6.10) 브로콜리/초고추장(5.6) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/42.7/185.1/3.6</div> | <div>5/20 <div>Tue</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 마라탕-옥수수면 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 메추리알소보로(1.5.6.10.13.17) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12) 메밀순나물무침(안)(3.5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.5/29.1/100.2/3.3</div> | <div>5/21 <div>Wed</div></div> <div>치킨마요덮밥7(1.5.6.13.15) 김치콩나물국(중)(5.9) 양상추샐러드(1.2.5.6.13) 오징어볶음7(5.6.13.17) 깍두기(중)(9) 멜론(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/36.5/127.0/3.1</div> | <div>5/22 <div>Thu</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 어묵국7(1.5.6) 보쌈(중)(5.6.10) 김말이튀김(1.5.6.16) 오이상추(참정)(5.6) 쫄면야채무침1(5.6.13) 배추겉절이(중)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/33.8/221.3/4.3</div> | <div>5/23 <div>Fri</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 김치수제비국7(5.6.9) 숙주나물무침(중) 고구마닭볶음탕(중)(5.6.13.15) 두부담은찰도그롤&케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(중식)(9) 셀프팔방수(안)(2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/28.1/223.6/3.7</div> |
| <div>5/26 <div>Mon</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 떡만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18) 실곤약야채무침(중)(5.6.13) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 삼치구이(중) 배추김치(중식)(9) 포도푸딩(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/26.8/155.3/3.1</div> | <div>5/27 <div>Tue</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 사골우거지국(5.6.16) 시금치나물(중) 감자고로케(중)(1.5.6.12) 오리문제구이(중) 깍두기(중)(9) 바나나익스무드(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/20.8/129.7/2.1</div> | <div>5/28 <div>Wed</div></div> <div>김밥1(1.2.5.6.8.10.15.16) 바자락칼국수1(큰)(5.6.18) 순대찜(2.5.6.10.13.16) 어묵떡볶이7(1.5.6.13) 배추김치(중식)(9) 뽕로오구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/24.5/219.7/5.5</div> | <div>5/29 <div>Thu</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 닭가슴살7(15) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 비빔나물 해물파전(중)(1.5.6.9.17) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.4/46.8/252.4/4.5</div> | <div>5/30 <div>Fri</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5) 단호박크림스프1(2.5.6.13.16) 미트볼토마토스파게티1-주메뉴 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.13) 배추김치(중식)(9) 방울토마토(중)(12)/키위1 수제오이파클(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.4/17.8/138.4/2.3</div> |