




5월 영양소식지

신나는 교실
즐거운 학교
행복한 우리

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에
초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같
아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중
독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다.
매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만
드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만
들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많
은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



 **다슬기**는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

세계의 다양한 어린이날


5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아보까요?



[튀르키예 4월 23일] 튀르키예의 어린이날
은 독립 기념일과 같은 날입니다.



[일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일]

 일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.



[UN이 정한 세계 어린이날] 11월 20일이에요.
요. 1925년 ‘아동 복지를 위한 세계 회의’가 열
제정한 것입니다.

5월 19일은 ‘발명의 날’



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보까요?

감자칩



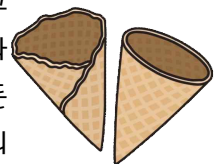
미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이상처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

대패삼겹살

대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요.



음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서
고민하다가 이루어진 것들이 많아요.
우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를
함께 떠올려 볼까요?

출처 : 네이버 지식백과



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.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 ⑤⑥⑬을 포함합니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 특별한 주의를 부탁드립니다.

5/1	5/2	5/3
5월 1일 근로자의 날 	혼합잡곡밥(5) 고등어구이(5.6.7) 동태매운탕(중)(5.13) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 쫄면상추겉절이(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 포켓떡콘(안)(2.5)	쇠고기야채죽(안)(16) 치즈테리야기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 장아찌(13) 감자튀김&케첩(5.6.12) 배추김치(중식)(9) 애플망고에이드(안)(13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 753.0/35.8/245.5/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 690.6/19.7/146.2/3.3

5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
대체공휴일	혼합잡곡밥(5) 육개장(안)(1.13.16) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 콩나물볶음(5.13) 소세지전&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(중식)(9) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/34.9/114.6/3.1	부추오이무침(중)(5.6) 김치두부국(중)(5.9) 매실쥬스 치킨마요덮밥(7)(1.5.6.13.15) 소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.0/35.5/207.8/3.4	혼합잡곡밥(5) 전주식콩나물국(중)(1.5.9.17) 마유쌈장무침 목살한입구이/스테이크소스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 암연새우구이(5) 배추김치(중식)(9) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/34.8/105.9/5.0	단호박카레라이스 (중)(2.5.6.10.12.13.16.18) 바자락순두부찌개(5.6.18) 통살새우가스*칠리소스 (중)(1.5.6.9.12.13) 배추김치(중식)(9) 마늘빵(사탕)7(2.5.6.13) 파인애플쥬스(안)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.8/22.4/173.6/4.1

5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
혼합잡곡밥(5) 소고기무국&당면사리(6)(5.6.16) 쫄면나물1 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18) 허니강치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(중식)(9) 블랙사피어포도(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/22.1/125.0/2.8	혼합잡곡밥(5) 맑은북어무국(중)(5) 계란찜(중)(1) 비름나물 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 스승의날케이크(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/28.0/181.0/3.7	부오신날 	계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 취나물무침(중)(5.6.13) 수제탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(수제)(13) 떡꼬치(중)(5.6.12.13) 레몬에이드(수제)(1)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/20.9/128.1/3.8	혼합잡곡밥(5) 떡만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18) 돼지고기김치볶음 (안)(5.6.9.10.13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 베이컨야채찜(중)(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.6/33.8/159.5/5.5

5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(7)(5.6.9) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13) 깻잎순나물(중)(5.6) 푸살리소세지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(중)(9) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/31.6/228.9/3.3	혼합잡곡밥(5) 우렁탄장찌개(중)(5.6) 무말랭이무침(중)(5.6) 코코넛순살고리강정 (중)(2.5.6.12.13) 삼겹살오븐구이(안)(10.13) 멜론(안) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/42.9/276.5/3.8	짜장밥(2.5.6.10) 군만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 부추계란국(중)(1) 시금치나물(중) 가마보쌈(중)(1.5.6.13) 배추김치(중식)(9) 포도쥬스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/24.2/136.4/5.3	혼합잡곡밥(5) 돈뽕쌈자탕(중)(5.10.13) 열무나물무침(5.6) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 오리훈제구이(중) 깍두기(중)(9) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.3/31.9/179.4/3.8	혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(중)(5.6.8.13) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13) 베이컨야채계란말이(1.5.10) 콘치즈연양식반달구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(수제)(13) 포도퓨팅(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.5/28.4/390.2/3.4

5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 뮤즐리말차볶음(중)(5.6.13) 주꾸미나지떡볶음(중)(5.6.13.17) 육전&파채무침(안)(1.5.6.10.13) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.9/42.1/199.3/3.3	혼합잡곡밥(5) 수육국밥&소면사리 (1.5.6.10.13.16) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 비빔만두(중)(1.5.6.10.13.16.18) 깍두기(중)(9) 약과슈(1.2.5.6) 배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/30.6/116.9/7.6	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 꼬치야채우동(1.5.6.7.9.13.18) 순대찜(2.5.6.10.13.16) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 엔요 요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/25.9/267.4/4.8	혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 돼지갈비찜(2.5.6.10.13) 매일순나물무침(안)(3.5.6) 감자고로케(안)(1.5.6.12) 배추김치(중식)(9) 바나나(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/28.9/114.4/2.9	혼합잡곡밥(5) 고기찜빵 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 삼치테리야기(중)(5.6.13) 꼬들단무지무침(안) 뿌랭이치킨(안)(2.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 상아가 나타났다(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.1/39.5/323.7/7.6