스스로 서고 더불어 성장하는 한빛교육
남원한빛중학교
2022-32호

# 가정통신문

우)55735
남원시 용성로 299
http://www.nwhb.ms.kr
☏ (長)631-1420 (行)631-1425
(敎)631-1421~4

# 5월 영양소식지

## 5월의 제철 식재료

점을 따라 선을 이으면 등장할
5월의 제철 음식 재료는 **주꾸미**입니다.
주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요. 주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

## 봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠 ① **새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥**으로 ② **김밥 도시락**을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 **한가득 만들었지요.** ③ **길가에 핀 꽃도 보고**, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ④ **가방 속에 넣어둔** 도시락을 먹었어요. 즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ **도시락을 먹은 우리 모두** 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

**상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.**

## 바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요. 바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 '바다' 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.

이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰동가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

[자료출처: 참쌤스쿨]

2022. 4. 29.

남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 http://school.jbedu.kr/nwhb 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

# 【 2022. 5월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

| 5/2 | 5/3 | 5/4 | 5/5 | 5/6 |
|---|---|---|---|---|
| [생일축하의 날]<br>친환경기장밥<br>소고기미역국(5.6.16.)<br>돈사태떡찜(5.6.10.13.)<br>잡채(5.6.10.13.)<br>브로콜리숙회(선택)(5.6.13.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>생일축하케이크(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>665/37.7/138.5/3.5 | 친환경혼합잡곡밥(5.)<br>순두부찌개(5.6.9.10.)<br>쫄면채소무침(5.6.13.)<br>파채돈까스(1.5.6.10.)<br>중화풍가지찜(선택)<br>(5.6.13.18.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>샤인머스켓주스<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>899/25.2/149.6/3.7 | 땡초미니볶음밥<br>(1.5.6.10.13.18.)<br>실파달걀국*(1.9.)<br>한입단무지<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>바게트샌드위치<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>딸기에이드(컵)(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>710.9/39.1/278.4/7 | ♥어린이날♥ | ♥재량휴업일♥ |
| **5/9** | **5/10** | **5/11** | **5/12** | **5/13** |
| 친환경쌀밥<br>부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)<br>돈육간장불고기5.6.10.13.16.)<br>고등어양념구이(5.6.7.13.)<br>쪽파김가루무침(선택)(13.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>아이스슈(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>744.2/47/129.8/4.1 | 친환경찰현미밥<br>닭곰탕(당면사리)(5.6.15.)<br>수제함박스테이크<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>햄감자채볶음<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>배추겉절이(선택)(9.13.)<br>섞박지(선택)(9.13.)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>736.8/43.4/141.8/3.7 | 장조림버터비빔밥<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>김치콩나물국(5.9.13.18.)<br>마죠킹치킨(1.5.6.13.15.)<br>오이부추무침(9.13.)<br>깍두기(선택)(9.)<br>망고파인주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>794/51.5/179.1/5.4 | 친환경파쇄서리태밥(5.)<br>뜨덕이만둣국<br>(1.5.6.10.16.18.)<br>오삼불고기(5.6.10.13.17.18.)<br>알카츠샐러드(1.5.6.10.13.)<br>깻잎순볶음(선택)(5.6.18.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>아몬드또띠아칩(2.5.6.12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>859.3/46.7/186.2/7.9 | 친환경보리밥<br>어묵뭇국(1.5.6.)<br>청경채나물(선택)<br>치즈닭갈비<br>(2.5.6.12.13.15.18.)<br>해물완자전<br>(1.2.5.6.8.9.17.18.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>스승의날마카롱(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>684.8/44.5/240.3/5.8 |
| **5/16** | **5/17** | **5/18** | **5/19** | **5/20** |
| 친환경차조밥<br>잔치국수(1.5.6.13.18.)<br>새우살애호박볶음(선택)<br>(5.6.9.13.18.)<br>마라돈육불고기<br>(1.5.6.10.12.13.18.)<br>고구마크로켓/케첩(1.5.6.12.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>사과<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>844.4/40.8/182.4/4.7 | 친환경수수밥<br>왕등뼈김치찜(5.6.9.10.)<br>스틱떡갈비조림<br>(5.6.10.13.15.16.18.)<br>건파래볶음(5.13.)<br>갈치구이(선택)(5.6.)<br>열무김치(선택)(9.)<br>카스테라꽈배기(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>913.4/44.8/184.5/7 | 오므라이스/지단<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.)<br>유부장국(5.6.7.9.18.)<br>탄두리치킨<br>(2.5.6.12.13.15.16.18.)<br>꼬들단무지무침<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>식혜(컵)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>728.9/38.1/137.7/4.1 | 친환경보리밥<br>냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16.)<br>안동식찜닭<br>(5.6.8.13.15.16.18.)<br>두부구이(양념간장)(5.6.18.)<br>돌나물무침(선택)(5.6.13.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>식빵러스크(2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>823.3/37.2/217.1/5 | 친환경흑미밥<br>꽃게매운탕(5.6.8.9.13.)<br>돼지고기수육(5.6.10.)<br>비빔국수(5.6.13.)<br>친환경상추쌈/쌈장(선택)<br>(5.6.13.18.)<br>보쌈김치(9.19.)<br>멜론<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>734/43.3/199.8/5.4 |
| **5/23** | **5/24** | **5/25** | **5/26** | **5/27** |
| 친환경통밀밥(6.)<br>건새우아욱국(5.6.9.13.18.)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)<br>찰순대채소볶음<br>(2.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>파김치(선택)(9.13.)<br>미니소시지크로와상<br>(1.2.5.6.10.15.16.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>885/35.2/248.8/6.6 | 친환경찰현미밥<br>호박고추장찌개(5.6.)<br>치커리사과무침(선택)<br>(5.6.13.)<br>매콤볼어묵볶음(1.5.6.13.)<br>수제등심돈까스<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>골드파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>722.9/41.6/154.5/3.5 | 토마토스파게티<br>(1.2.5.6.12.13.16.)<br>미니밥<br>양송이스프(2.5.6.13.16.)<br>케이준치킨샐러드<br>(1.2.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>모듬채소피클<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>733.4/34.7/99.1/3.2 | 찰옥수수밥<br>굴림만두완탕<br>(1.2.5.6.10.13.16.18.)<br>깻잎돈육불고기(무쌈채)<br>(5.6.10.13.)<br>깨찰김부각*(5.6.)<br>숙주미나리무침(선택)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>참외<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>692.1/39.5/157/4.1 | 친환경혼합잡곡밥(5.)<br>삼색수제비국(5.6.9.)<br>오리버섯불고기(5.6.13.)<br>삼치데리야끼구이(5.6.13.18.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>블루베리요거트(시리얼)<br>(2.5.6.13.)<br>양배추찜/양념장(선택)<br>(5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>856.6/41.3/209/4.6 |
| **5/30** | **5/31** | | | |
| 친환경보리밥*<br>돈육김치찌개(5.6.9.10.)<br>닭고구마조림(5.6.13.15.)<br>열대과일샐러드(1.2.5.6.)<br>까르보나라떡볶이(2.5.6.10.)<br>시래기된장지짐(선택)<br>(5.6.13.18.)<br>깍두기(선택)(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>919.4/43.6/184.7/4.1 | 친환경쌀밥*<br>햄감자짜글이<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>콩나물무침(5.)<br>청파래오징어까스/칠리S<br>(1.5.6.12.13.17.)<br>생깻잎김치(선택)(5.6.13.18.)<br>배추김치(선택)(9.13.)<br>모닝빵채소샌드위치<br>(1.2.5.6.12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>774.7/28.7/74/3.4 | | | |

### 알레르기 유발 식품 안내

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☏ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.**

### 식재료 원산지 안내

| 쌀 (찹쌀,현미) | 배추김치 (배추/고춧가루) | 콩 (두부류) | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 오징어 (가공품) | 꽃게 | 다랑어 | 명태 | 갈치 | 낙지 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산/국내산 | 국내산 | 국내산<br>한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산<br>(칠레산) | 중국 | 원양산 | 러시아 | 세네갈 | 베트남 |