

6월 영양소식지

6월의 제철 식재료



나는
누구의
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요. 쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기, 씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쑥으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨갛게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

[자료출처: 식품의약품안전처, 참샘스쿨]

과잉섭취를 주의해야 할 영양소

건강 위해가능 영양성분에 대해 알고 있나요?

식품위생법 제70조의 7 건강 위해가능 영양성분 관리

국가 및 지방자치단체는 식품의 **나트륨, 당류, 트랜스지방** 등 영양성분의 과잉섭취로 인한 국민보건상 위해를 예방하기 위하여 노력하여야 한다.

과잉섭취 주의하세요!



나트륨



당류



트랜스지방

1. 나트륨(Sodium)

☞ 몸의 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등에 필요한 무기질로, 소금을 통해 많은 양을 섭취하고 있다.
☞ 과다 섭취 시



2. 당류(Saccharide)

☞ 탄수화물 중에서 단맛을 내는 것으로 1g당 4kcal의 에너지를 제공하며 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.

☞ 과다 섭취 시



3. 트랜스지방(Trans fat)

☞ 식물성기름을 고체형태로 가공할 때 생성되며 모양이 포화지방과 비슷하여 몸속에서도 비슷한 기능을 합니다.

☞ 과다 섭취 시



【 2022. 6월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

		6/1	6/2	6/3
		[지방선거일]	[생일축하의 날] 친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.16.) 참나물무침(선택) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 옥수수콘전(1.5.6.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/40.9/292.9/3.4	친환경기장밥 추어탕(5.6.13.) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.16.18.) 달걀말이(1.5.) 삼색나물(선택)(5.6.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 수리취초코찰떡(단오) (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/48.2/488.8/7.5
6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
[현충일]	친환경흑미밥 사골떡국(1.13.16.) 목살김치찌개(5.6.9.10.13.) 두부구이(양념간장)(5.6.18.) 취나물무침(선택) 깍두기(선택)(9.) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.9/43.5/137.5/5.4	햄마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 닭날개오븐구이 (5.6.13.15.18.) 한입단무지 단호박죽(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 수제딸기라떼(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/38.3/19.3/4.9	친환경차조밥 돼지뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 감바스&바게트 (2.5.6.9.12.13.) 고구마롤까스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 열무겉절이(선택)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.7/44.7/166.2/5.6	친환경보리밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 아귀콩나물찜(선택)(5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/42.9/149.4/4.1
6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
친환경혼합잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.9.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 오징어김치전(1.5.6.9.17.) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/32.8/196.9/4.8	친환경찰현미밥 짬뽕면(5.6.9.13.17.18.) 고추잡채&가리비꽃빵 (5.6.10.12.13.18.) 크림새우(1.5.6.9.13.) 오이도라지초무침(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.4/44.7/237/10.8	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 파송송달걀국(1.) 하트단무지 고구마줄기무침(선택)(9.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 닭통살꼬치(5.6.12.13.15.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/34.2/147.9/11.7	친환경파쇄서리태밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.) 올외장아찌무침(선택) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 오리훈제볶음(5.6.13.18.) 총각김치(선택)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.1/41.9/194.3/5.5	친환경흑미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16.) 명엽채볶음(5.13.) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(선택)(9.) 파김치(선택)(9.13.) 자두음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.2/48.7/368.6/7
6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
친환경쌀밥 닭개장(1.5.6.13.15.18.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.) 해쉬브라운/계첩(5.6.12.) 건새우마늘농볶음(선택) (5.9.13.) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.2/45.1/163/4.8	친환경보리밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13.) 유린기(1.5.6.12.15.16.) 연어스테이크(1.2.5.13.) 깍두기(선택)(9.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 903/56.3/90.4/5.8	비빔밥(볶음고추장) (1.5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.) 무생채(선택) 활짝편떡갈비 (2.5.6.7.10.13.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 녹여먹는레몬슬러쉬(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.6/40.7/186.9/7.5	친환경수수밥 오징어묵국(5.6.13.17.) 하트만두(1.5.6.10.16.18.) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18.) 고춧잎무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.4/48.7/198.5/6.9	찰옥수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 순살닭갈비볶음(5.6.13.15.) 코다리강정(1.5.6.12.13.) 삼색묵무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.8/56.5/180.6/4.4
6/27	6/28(2차고사)	6/29(2차고사)	6/30(2차고사)	
친환경찰현미밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 매콤돈사태찜(5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음 배추김치(선택)(9.13.) 바바리안크림도넛(1.2.5.6.) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.2/41.9/204.1/6.2	친환경통밀밥(6.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 오향장국(5.6.10.13.18.) 명이나물(선택) 매밀김치전병 (2.3.5.6.10.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 티라미수맛아몬드(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705/44.7/238.3/5.6	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 어묵&오징어튀김(1.5.6.17.) 오이부추무침(선택)(9.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 비타민음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.5/37.9/234.6/7.3	친환경혼합잡곡밥(5.) 사골곰탕(1.5.8.13.16.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 꼬시래기볶음(선택)(5.) 허니버터알감자구이 (2.5.6.13.) 석박지(선택)(9.13.) 허쉬드링크초콜릿(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/38.7/411.1/6	

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

식재료 원산지 안내

쌀 (찰쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	명태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레, 페루)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남