



2024-82호
http://www.nwys.es.kr

6월 영양 소식

맛있는 학교급식, 건강한 학교생활

영양상담실 ☎ 626-0413

발송일: 2024. 5. 30.

발송처: 남원용성초등학교장

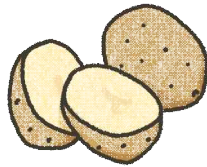
6월의 절기와 제철 식재료



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

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.



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

출처:「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

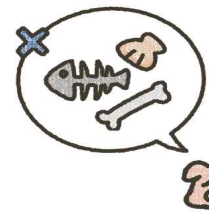
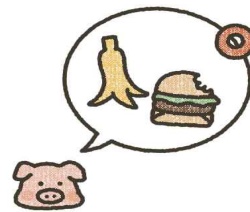
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 사막화 방지의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처:「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

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

출처:「참쌤스쿨」

일반 쓰레기

동물들이 먹지 못하는 딱딱한 껍데기, 뼈 등과 여러 재질이 섞인 것은 일반 쓰레기예요.

플라스틱

플라스틱으로 된 것은 플라스틱으로 분리배출해요. 음식물이 묻었다면 행군 후 분리배출해요.

종이팩

우유갑 등은 내용물을 비워 행군 후 말려 종이팩으로 분리배출해요. 종이팩은 재활용 가치가 높아요.

음식물 쓰레기

음식물 쓰레기는 주로 사료로 가공돼요. 동물이 먹어도 되는 과일 껍질 등은 음식물 쓰레기예요.



6월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농보리차

◇ 남원용성초 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내 ◇

- * 쌀: 국내산 친환경 쌀
- * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)
- * 축산물가공품: 국내산
- * 수산물가공품: 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- * 주꾸미: 베트남산
- * 쇠고기: 국내산 한우
- * 오징어채: 페루산
- * 갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게, 전복: 국내산
- * 다량어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산
- * 낙지: 중국산
- * 명태/가공품: 러시아산
- * 양/염소 고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 부세 미사용

6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
차수수밥 홍합살미역국(5.6.18) 오리훈제&홀그레인머스타드 소스(1.5.6.13) 게맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9)/레몬쌈무 우리쌀축하설기 유기농 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.8/21.9/250.0/3.7	통밀쌀밥(6) 한우조랭이떡국(1.5.6.16) 갈치감자조림(5.6.13) 삼색묵김무침(2.5.6) 배추김치(9) 아이스비스킷슈(1.2.5.6) 유기농 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.3/22.1/130.2/2.8	울무밥 오징어묵국(5.6.17) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 숙주겨자무침(13) 배추김치(9) 수제미니떡갈비버거(1.2.5. 6.10.12.15.16) 유기농 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/28.1/119.6/3.1		재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu 육류 없는 날	6/14 Fri
발아현미밥 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) 두부토무침(5.6.13) 한우소불고기(5.6.13.16) 오꼬노미야끼 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 유기농보리차 초코수리취떡&식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 641.3/28.2/114.0/3.5	찰녹미밥 경상도소고기국(5.6.16) 알배추찜(5.6.13.18) 돈육묵살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.12) 유기농보리차 *에너지/단백질/칼슘/철 650.0/28.4/160.6/2.7	카레라이스(2.5.6.10.12.13. 16.18) 근대된장국(5.6) 미니새송이볶음(5.6) 뿌링클치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 달콤꿀수박 유기농보리차 *에너지/단백질/칼슘/철 642.5/29.1/230.9/2.8	귀리밥 콩비지김치찌개(5.9) 주꾸미볶음&소면(5.6.13) 비름나물무침 유린채식만두 (1.5.6.12.13.18) 열무김치(9)유기농보리차 유기농짜짜는그릭요거트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 570.6/25.9/281.7/4.8	검정보리밥 감자옹심이국(17) 동파육&청경채 (5.6.10.13.18) 상추양파무침(5.6) 멘보샤&케첩(6.9.12) 배추김치(9) 미니딸기라떼(2) 유기농보리차 *에너지/단백질/칼슘/철 561.0/22.2/221.1/3.1
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
혼합곡밥(5) 맑은낙지배춧국(5.6) 콩나물맛살무침(1.5.6.8) 분모자로제찜닭 (5.10.12.13.15) 깍두기(9) 5가지베리팬케이크 (1.2.5.6) 유기농보리차 *에너지/단백질/칼슘/철 601.4/30.7/303.9/3.8	찰홍미밥 닭개장(1.13.15) 고춧잎무침 궁중떡볶이 (1.5.6.10.13.16.18) 순살가자미오븐구이(5.6) 배추김치(9) 골드키위 유기농보리차 *에너지/단백질/칼슘/철 656.0/33.2/287.7/5.2	중국식잡채덮밥 (5.6.10.13) 파송송계란국(1) 올리장아찌 수제탕수육&후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 슬러쉬망고(2) 유기농보리차 *에너지/단백질/칼슘/철 658.8/28.0/239.6/3.1	찰기장밥 냉도토리묵사발(5.6.9.16) 양배추쌈&우렁강된장 (5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 알감자버터구이(2.5) 배추김치(9) 유기농보리차 컵푸딩(포도) *에너지/단백질/칼슘/철 555.1/20.1/143.0/2.5	통밀쌀밥(6) 오색어묵무국(1.5.6.18) 야채계란찜(1.2.9) 짜장닭순살볶음 (5.6.13.15.16) 배추김치(9) 유기농보리차 토마토카프레제샐러드 (2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 609.5/29.5/205.1/3.0
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu 육류 없는 날	6/28 Fri
찰흑미밥 바지락수제비국(5.6.18) 오리주물럭(5.6.13) 볶음김치(9) 도시락김 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.1 5.16) 유기농 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/24.5/128.0/4.4	찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.1 5.16) 아몬드단호박꿀찜(5.6.13) 한반도돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12) 총각김치(9)/유기농보리차 우리밀군인초코파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/15.9/144.2/3.1	한우오니기리 (5.6.13.16.18) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 단무지무침(13) 닭봉데리아끼구이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9)/멜론 유기농 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/25.6/128.1/2.4	차수수밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 갑오징어꼬시래기초무침(5. 6.13.17) 연어치즈까스&스위트칠리 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9)/유기농보리차 스위트파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/29.2/274.4/4.1	귀리밥 콩나물김치국(5.9) 시래기된장찌짐(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6.13) 석박지(9) 거봉/ 유기농 보리차 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/27.2/275.4/4.1

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

* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내: <http://www.nwys.es.kr/> -> 식생활관 -> 게시판

◇ 위 식단은 학교 사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 매주 수요일은 음식을 쓰레기 감소를 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날, 빈 그릇 운동 참여일)로 지정 운영합니다.

◇ 목요일(2주 1번)은 학생들의 건강을 위해 저탄소 밥상(육류 없는 날)을 지정 운영합니다.

◇ 우리 학교에서는 자율배식대에 밥, 국, 반찬을 준비하여 음식물 쓰레기 줄이기에 노력하고 있습니다. (코로나19 이후로 자율배식대 중단)

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 영양적으로 균형 있고, 맛있고 위생적인 음식으로 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고자 합니다.

◇ 학교 홈페이지 식생활관 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교급식 모니터 활동에 참여하실 분은 626-0413 영양상담실로 연락해주시면 감사드리겠습니다.