



2024-58호
http://www.nwys.es.kr

5월 영양 소식

맛있는 학교급식, 건강한 학교생활

영양상담실 ☎ 626-0413

발송일: 2024. 4. 26.

발송처: 남원용성초등학교장

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 어린이날은 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. 1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것입니다.

출처 : ebs 어린이 지식e

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있답니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있답니다.



다슬기는 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

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



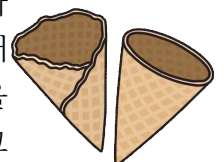
미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

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 있답니다.

아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해 지자 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/ 참쌤스쿨



5월 학교급식 식단 안내



식수: 작두콩차

<p>◇남원용성초 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내◇</p> <p>*쌀: 국내산 친환경 쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>*배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>*축산물가공품: 국내산 *수산물가공품: 국내산</p> <p>*돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 *주꾸미: 베트남산</p> <p>*쇠고기: 국내산 한우 *오징어채: 페루산</p> <p>*갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게, 전복: 국내산</p> <p>*다랑어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산</p> <p>*낙지: 중국산 *명태/가공품: 러시아산</p> <p>*양/염소 고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 부세 미사용</p>		5/1 Wed	5/2 Thu 육류 없는 날	5/3 Fri 미러어린이날
재량휴업일			<p>통밀쌀밥(6)</p> <p>바지락순두부찌개(5.9.13.18)</p> <p>고등어김치조림(5.6.7.9.13)</p> <p>열무된장나물(5.6)</p> <p>과채습관(퍼플)주스(13)</p> <p>방울토마토포자텔라샐러드(1.2.12.13)</p> <p>총각김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 540.0/23.4/232.4/5.6</p>	<p>찰흑미밥</p> <p>마라탕(순한맛)(1.2.5.6.10.15.16.18)</p> <p>청경채무침</p> <p>참쌀귀바로우&흑당소스(5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>우리밀초코크런치케이크(1.2.5.6.10)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/19.8/206.6/3.2</p>
5/6 Mon	5/7 Tue 생일밥상	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
대체공휴일	<p>찰흑미밥</p> <p>한우미역국(5.6.16)</p> <p>구름치즈찜닭(2.5.6.13.15)</p> <p>참나물무침</p> <p>배추김치(9)</p> <p>우리밀오레오와플(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/26.0/180.9/2.6</p>	<p>비빔밥&약고추장(5.6.13.16)</p> <p>미소된장국(5.6)</p> <p>찐만두(고기, 김치)(5.6.9.10.16)</p> <p>계란후라이(1.5)</p> <p>무생채(13) / 백김치(9)</p> <p>스위트애플망고(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/22.3/202.2/4.2</p>	<p>찰기장밥</p> <p>돈육등뼈감자탕(5.6.10.13)</p> <p>삼색달걀말이(1.5)</p> <p>명엽채조림(5.6.13)</p> <p>얼갈이겉절이(13)</p> <p>수제블루베리요거트&시리얼(2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/25.1/229.0/2.7</p>	<p>혼합곡밥(5)</p> <p>건새우아욱국(5.6.9)</p> <p>오리간장불고기(5.6.13)</p> <p>상하이볶음우동(5.6.9.13.17.18)</p> <p>오이양파무침(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>오렌지</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 591.2/26.7/321.7/3.7</p>
5/13 Mon	5/14 Tue 미리스승의날	5/15 Wed	5/16 Thu 육류 없는 날	5/17 Fri
<p>차수수밥</p> <p>연두부계란국(1.5)</p> <p>닭볶음탕(5.6.13.15)</p> <p>꽃마늘김가루무침(5.6)</p> <p>볶음김치(9)</p> <p>아임리얼미니스트로베리(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/25.9/143.3/3.2</p>	<p>귀리밥</p> <p>우렁된장찌개(5.6)</p> <p>삼겹살구이&구운버섯,야채(10.13)</p> <p>상추&두부쌈장(5.6.13)</p> <p>배추김치(9) 고사리볶음(5.6)</p> <p>스윗꽃다발</p> <p>우유머핀(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 575.1/21.4/332.0/4.4</p>	스승의날 부처님오신날, 가정의날	<p>콩나물밥&양념간장(5.6.13)</p> <p>북어묵국</p> <p>실곤약매콤야채무침(5.6.13)</p> <p>삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)</p> <p>파래김</p> <p>배추김치(9)</p> <p>참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 569.0/23.7/191.9/2.4</p>	<p>찰보리밥</p> <p>돈육김치짜글이(5.9.10.13)</p> <p>수제등심돈까스&데미s(1.2.5.6.10.12.16)</p> <p>숙주맛살무침(1.5.6.8)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>물방울 츄러스(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/25.1/190.5/2.8</p>
5/20 Mon 세계인의날	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
<p>찰기장밥</p> <p>베트남쌀국수(5.6.15.16.18)</p> <p>새우짜조물&칠리소스(5.6.9.12.13)</p> <p>활짝핀떡갈비(2.5.6.7.10.13.15.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>납작복숭아하니그린티(11.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 562.3/18.7/130.9/2.4</p>	<p>울무밥</p> <p>한우육개장(1.5.6.13.16)</p> <p>가지굴소스볶음(5.6.13.18)</p> <p>낙지소불고기(5.6.13.16)</p> <p>두부양념구이(5.6.13)</p> <p>석박지(9)</p> <p>탱글뽕떡하트고&케첩(1.2.5.6.10.12.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 648.6/32.6/220.6/4.1</p>	<p>오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</p> <p>유부장국(5.6)</p> <p>떡닭강정(5.6.12.13.15)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.18)</p> <p>식물성유산균 요구르트(2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/23.6/217.0/2.6</p>	<p>통밀쌀밥(6)</p> <p>맑은 콩나물국(5)</p> <p>돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>도토리묵상추무침(5.6)</p> <p>삼색피쉬바&케첩(1.5.6.12)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>갈릭스틱바게트(2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 621.9/27.7/159.6/3.2</p>	<p>찰흑미밥</p> <p>한우떡국(1.5.6.16)</p> <p>순살갈치오븐구이(5.6)</p> <p>무미역초무침(13)</p> <p>볶음김치(9)</p> <p>열대과일샐러드</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/20.0/141.0/2.3</p>
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu 육류 없는 날	5/31 Fri 분식의날
<p>혼합곡밥(5)</p> <p>청국장찌개(5.6.9)</p> <p>돈육숙주볶음(5.6.10.13)</p> <p>오징어김치전(1.5.6.9.17)</p> <p>취나물무침</p> <p>깍두기(9)</p> <p>트로피칼 코코푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/31.7/264.1/4.7</p>	<p>찰보리밥</p> <p>감자수제비국(5.6)</p> <p>춘천식당갈비(5.6.13.15)</p> <p>새송이어묵볶음(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>한입썩소곰돌케이크(1.2.5.6.10)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/25.7/112.2/1.9</p>	<p>짜장라이스(5.6.10.13.16)</p> <p>크래미게샐스프(1.5.6.8.13.18)</p> <p>레몬크림새우(1.2.5.6.9.13)</p> <p>브로콜리&초창(5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>블루베리스무디</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 659.3/20.8/346.4/2.0</p>	<p>찰현미밥</p> <p>동태매운탕(5.13)</p> <p>콩고기데리야끼구이(5.6.12.13)</p> <p>시금치나물</p> <p>볶음김치(9)</p> <p>파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 551.3/22.0/180.3/3.1</p>	<p>찰흑미밥</p> <p>종합어묵국(1.5.6)</p> <p>로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>미니김말이(5.6.12.16.18)</p> <p>건파래볶음(5.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>유기농 포도주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/20.9/223.1/5.8</p>
<p>◇ 알레르기 정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯</p> <p>* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				

◇ 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 음식물 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.