(제2023-101호)

"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

6월 영양소식지

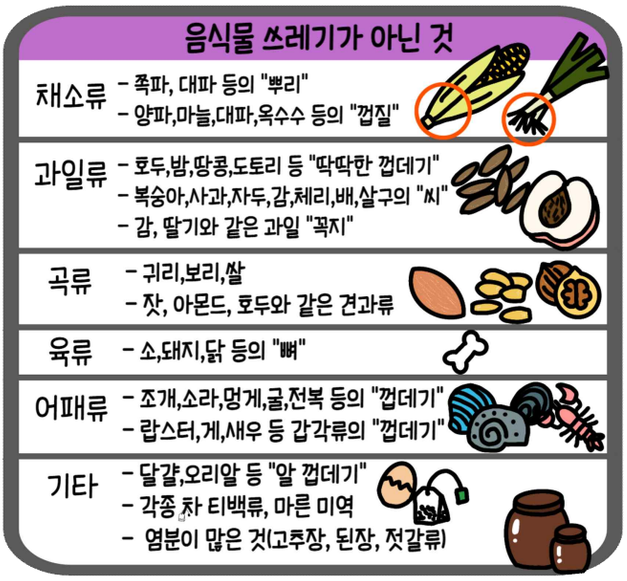
http://onbit.ms.kr/ 식생활관 214-8454

전주온빛중학교
교 장 : 오 문 환
교 감 : 정 소 영
담 당 : 이 정 선

6월 5일은 세계 환경의 날

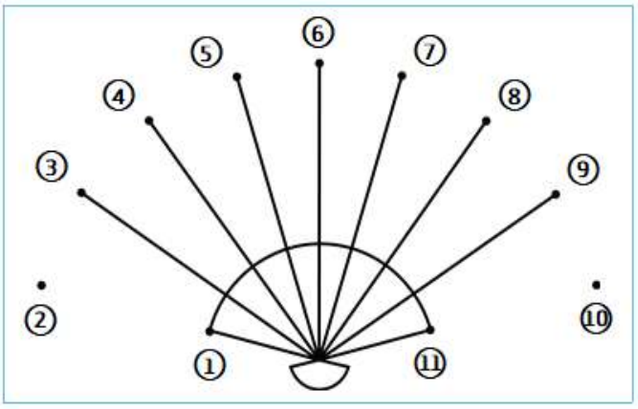
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!



출처: 네이버 지식백과

6월 22일은 단오!

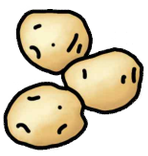


조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아볼까요?

참외	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민 C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
 감자	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.
농어	예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 깔따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내 (원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우 * 낙지,주꾸미: 베트남산 * 명태:러시아산
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 갈치:국산 * 다랑어:원양산
* 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시 * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

6월 학교급식 식단안내

			6/1 Thu	6/2 Fri
			친환경차조밥 돈육순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 오리훈제&머스터드S(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 깻잎&무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/33.6/119.1/4.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 부대김치찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 진미채조림(5.6.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 불닭팽이버섯볶음(5.6.13.) 열무김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/37/139.3/3.8
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed 수다날	6/8 Thu	6/9 Fri
		친환경강황밥 냉메밀소바(1.3.5.6.7.9.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 언양식반달불고90(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 비타한라봉쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.3/35.8/140.1/5.7	친환경클로렐라밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 양배추샐러드/S(1.5.12.) 감자피망볶음(5.) 한입꿔바로우&레몬탕수S(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.3/23.8/81.2/9.1	콩나물밥&간장양념장(5.6.10.13.16.) 감자팽이된장국(5.6.9.13.18.) 취나물볶음(13.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.16.) 통닭다리살스테이크/S(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/30.1/136/4.2
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed 수다날	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경보리밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 오리훈제&머스터드S(1.5.6.13.) 새송이버섯숙회(5.6.13.) 깍두기(9.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/31.4/198.4/5.5	친환경흑미밥 얼큰버섯수제비국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 깻잎장아찌(13.) 두부&참치김치볶음(5.6.9.13.) 치킨치즈까스&머스터드S(1.2.5.6.15.18.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.2/32.6/215.8/8.1	김가루볶음밥(5.6.13.18.) 얼큰김치우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 애호박볶음 사과소스미트볼(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 모구모구음료(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.8/29.9/192.4/4.2	친환경기장밥 대구매운탕(5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 브로콜리&초장(5.6.13.17.) 찹쌀팥도넛(1.2.5.6.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737/41.6/165.6/4.9	친환경수수밥 조랭이떡만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18.) 싸먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 상추겉절이(9.13.) 샤인머스켓음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726/37.4/129.4/3.9
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed 수다날	6/22 Thu	6/23 Fri
김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 실파계란국(1.) 숙주미나리나물 모둠슬라이스소시지볶음(2.5.6.10.15.16.) 열무김치(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.6/26.4/173.2/3.6	친환경차조밥 해물꽃게탕(5.6.8.9.13.17.) 시금치나물 닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.) 육원전&케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 453.9/25.6/150.1/3.6	친환경쌀밥 초계국수(5.6.13.15.16.) 김치전(1.5.6.9.) 깍두기(9.) 초코수리취떡 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 887.5/45.7/97.1/2.4	친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 오리주물럭(5.6.13.18.) 옥수수고로케/케첩(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 쵸코칩쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/21.1/143/4.1	짜장밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 어묵무국(1.5.6.9.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 단무지(스틱) 꿀품은꽈배기(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.5/27/168.4/10
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed 수다날	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경강황밥 한우육개장(1.5.6.9.13.16.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 스크램블에그(1.2.5.) 쥬라기치킨너겟&머스터드S(1.2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 순수배즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.8/37.3/203.7/5.2	친환경클로렐라밥 부대김치찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 비름나물 알감자버터구이(2.13.) 총각김치(9.13.) 파인애플조각(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/33.2/161.8/3.4	친환경현미밥 잔치국수/간장양념(5.6.9.) 오이부추무침(5.6.13.) 볼어묵볶음(1.5.6.13.16.) 깍두기(9.) 고기&김치복만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.3/19.1/151.2/5.3	친환경보리밥 순대국(2.5.6.10.13.16.) 무피클 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 싸먹는오리슬라이스(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 357.4/19.3/65.6/2.9	친환경흑미밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 김실파무침(5.6.13.18.) 고등어데리야끼구이(5.6.7.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 354.1/18.5/85.2/2.1

알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☏ 214-8454)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주온빛중학교 홈페이지 (http://onbit.ms.kr/) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단*급식게시판