

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~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

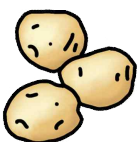
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

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 알아보까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 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.



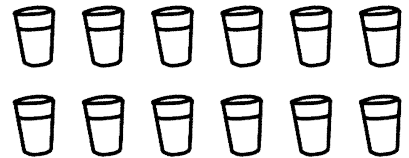
농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 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



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과

◇ 삼례초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀 : 친환경쌀 (국내산)
- * 콩 : 국내산, 두부 콩 : 국내산
- * 배추김치(고춧가루) : 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산
- * 쇠고기/가공품 : 국내산 한우/국내산
- * 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 미꾸라지, 오징어/가공품 : 국내산/폐루산
- * 갈치 : 세네갈산
- * 쭈꾸미 : 베트남산, 중국산 * 참다랑어 : 원양산
- * 낙지 : 베트남산, 중국산 * 명태 : 러시아산
- * 양꼬치, 미꾸라지, 뱀장어, 납자(광어), 참돔 사용 안함
- ※ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.samrye.es.kr → 일림마당
→ 식생활관 → 식생활 게시판

6월 학교급식 식단 안내

6/2	6/3 대통령 선거	6/4 다 먹는 날	6/5 환경의 날	6/6 현충일
*통밀밥(6) *오리탕(5.6.13) *매콤오징어볶음(5.6.13.17) *갈비만두찜(1.5.6.10.16.18) *도토리묵상추무침(5.6) *배추김치(9) *미니참쌀도너츠(로컬)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 622.6/29.6/235.4/4.2		★치킨마요덮밥★ (1.5.6.13.15) *건새우아욱된장국(5.6.9) *코다리장정(완)(5) *명엽채조림(5.6.13) *부추고추장무침(5.6) *겉절이김치(9) *멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 605.5/28.3/267.4/3.0	*귀리밥 ★시원한물냉면★ (1.3.5.6.13.16) *탄두리닭봉구이(2.5.6.12.13.15) *베이컨감자채볶음(5.10) *열무김치(9) *꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 606.2/18.9/78.7/2.1	
6/9	6/10	6/11 입학100일축하해	6/12	6/13
*차조밥 *낙지연포탕(두부)(5.6) *간장오리불고기 *실곤약골뱅이무침(5.6.13) *열무된장무침(5.6) *배추김치(9) *썩인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.1/31.4/241.2/4.1	*찰보리밥 *한우우거지장터국(5.16) *돈육구이&베이비채소(1.2.5.6.10.12.13.15.18) *야채계란말이(1.2.5.6.10.15.16) *참나물두부무침(5) *석박지(9) *훈들어먹는 골드키위(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/34.3/79.5/4.3	*김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) *맑은콩나물국(5.6) *로제떡볶이(밀떡)(1.2.5.6.10.15.16) *청파래오징어까스&치폴레스스(1.5.6.13.16.17.18) *상추오이무침(5.6) *배추김치(9) ♥하트아이스크림♥(상하목장)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/25.4/210.4/3.6	*차수수밥 *다슬기수제비국(5.6.9) *돈육김치볶음(5.6.9.10.13) *우리밀타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) *애호박느타리볶음(5) *오이소박이(9) *샤인머스켓주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.6/23.4/108.8/2.2	*버섯카로틴밥 *등뼈감자탕(5.6.10) *오리훈제&무쌈(1.5.6.13) *흑임자죽(13) *진미채도라지무침(5.6.13.17) *배추김치(9) *수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/27.2/168.4/1.6
6/16	6/17	6/18 다 먹는 날	6/19	6/20
*칠기장밥 *도토리묵냉국(1.5.6.9.16) *오향장국(5.6.10.13.18) *한옥마을튀김만두(1.5.6.15) *도라지배초무침(5.6.13) *겉절이김치(9) *상추쌈&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/31.4/112.0/7.8	*토마코펜쌀밥(12) *동태매운탕(5.18) *하오츠오븐치킨(5.15) *싸먹는오리슬라이스&부추겨자채(13) *콩자반볶음(5.6.13) *깻잎김치(9) *추억의델리만주(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/30.2/223.1/3.2	*올무밥 *부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) *오징어링미나리숙회&초장(5.6.13.17) *하트뮤즐리열치볶음(1.2.5.6.13) *파김치(9) ★구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5)★ * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/25.3/280.5/1.9	*차수수밥 *바지락순두부찌개(1.5.9.10.18) *완주떡갈비&어린잎채소(5.6.10.12.13.15.16.18) *순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) *깻잎순볶음(5.6) *배추김치(9) *골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/27.3/224.9/5.6	*클로렐라쌀밥 *용심이들깨미역국(5.6.17) *닭고기자장볶음(5.6.13.15.16) *순살볼락구이(2.5.6.12.13.16.18) *무생채(9) *배추김치(9) *자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/36.4/189.9/2.8
6/23	6/24	6/25 다 먹는 날	6/26	6/27
*찰옥수수밥 *물떡어묵국(1.2.5.6.9.13) *오삼불고기(5.6.10.13.17) *열갈이겉절이(9.13) *콩나물무침(5) *상큼한파인애플 *양배추찜&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/27.1/233.4/2.5	*오색현미밥 *오징어국(9.13.17) *묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) *두부구이&양념장(5.6.13) *치커리사과무침(13) *백김치(9) *대추약식(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/32.4/102.2/3.6	*건파래볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) *시금치된장국(5.6) *치킨까스(로컬)&소스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) *시원한비빔국수(5.6.13) *유자단무지맛살냉채 *열무김치(9) *청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/19.6/183.3/3.8	*찰흑미밥 *참치김치찌개(5.9) *묵살찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) *브로콜리자숙문어&초고추장(5.6.13) *숙주미나리무침 *깍두기(9) *오미자수박화채(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/34.5/191.5/2.5	*찰현미밥 *굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) *케이준치킨텐더&양상추샐러드(1.5.6.12.13.15) *갈치구이(5.6) *청경채겉절이 *배추김치(9) *짜요짜요(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/26.1/196.6/4.6
6/30	<div>※ 미래x맞춤 상례 학생자치회 6월 급식데이 메뉴 반영</div> <div></div> <div></div> <div></div>			
※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서는 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.				
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				

