

5월의 제철음식

	따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!
	전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.
	팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.
	질 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.
	청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.

5월 20일은 세계인의 날

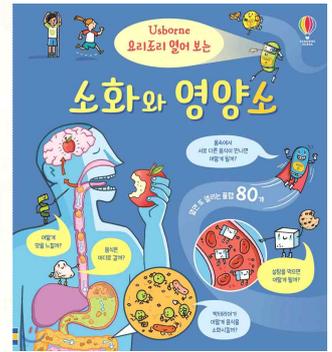


다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

이달의 그림책 추천



첫 번째는 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기자기한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을 수 있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭 읽어보세요.

두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어있는 영양소가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속에서 소화가 되는지 재미있는 팝업북으로 읽어보세요!

왼쪽부터 「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스 「소화와 영양소」 에밀리 본 글, 어스본코리아

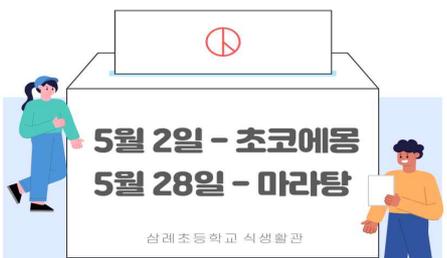
◇ 삼례초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 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/페루산
- * 갈치 : 세네갈산
- * 쭈꾸미 : 베트남산, 중국산 * 참다랑어 : 원양산
- * 낙지 : 베트남산, 중국산 * 명태 : 러시아산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

5월 학교급식 식단 안내

				5/1	5/2
<p>※ 미래x맞춤 상례 학생자치회 5월 급식데이 메뉴 반영</p>  <p>5월 2일 - 초코에몽 5월 28일 - 마라탕</p> <p>삼례초등학교 식생활관</p>		 <p>선생님 감사합니다</p>		<p>미래교육의 날</p> 	<p>*작은밥 *단호박스프(2) *양송이두움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16) *등갈비폭립&웨이감자 (5.6.10.12.13.18) *망고양상추샐러드(1.2.5.6) *배추김치(9) ★초코에몽★ *에너지/단백질/칼슘/철 688.2/27.5/231.8/2.2</p>
5/5 어린이날 부처님오신날	5/6 대체공휴일	5/7 다 먹는 날		5/8	5/9
		<p>*달걀새우볶음밥 (1.5.6.9.13.18) *나가사키짬뽕국 (6.9.13.17.18) *마파두부(5.6.10.12.13.18) *김말이강정(1.5.6.16) *사과오이초무침(13) *파김치(9) *빚디쿨자두(2) *에너지/단백질/칼슘/철 588.5/28.5/203.5/8.0</p>		<p>*차수수밥 *꽃게된장국(5.6.8) *돼지갈비찜(조랭이떡)(5.6.10.13) *어묵잡채(1.5.6.13) *비름나물무침(5.6) *오이소박이(9) *상큼한파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/28.4/215.7/3.6</p>	<p>*버섯카로틴밥 *불낙전골(당면)(5.6.13.16) *닭고구마조림(5.6.13.15) *콘마카로니치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16) *미나리나물 *배추김치(9) *맛있는 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 590.6/29.5/94.4/2.6</p>
5/12	5/13	5/14 다 먹는 날		5/15 스승의 날	5/16
<p>*칠기장밥 *떡만둣국(1.5.6.10.16.18) *카레닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) *도토리묵&양념장(5.6) *오이우렁초무침(5.6.13) *배추김치(9) *꿀토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 610.7/30.0/258.9/5.5</p>	<p>*토마코펜쌀밥(12) *쇠고기미역국(5.6.16) *갈비김치찜(5.6.9.10.13) *감자베이컨야채전(5.6.10) *진미채조림(아몬드)(5.6.13.17) *깍두기(9) *망고요거트(오레오)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 608.9/26.6/170.2/2.8</p>	<p>*율무밥 *감자버섯들깨탕 *쫄면채소무침(5.6.13) *치킨카스(로컬)&소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) *마늘콩무침(13) *겉절이김치(9) *팔찰시루떡 *에너지/단백질/칼슘/철 631.6/17.4/66.0/1.8</p>		<p>*영양잡곡밥(5) *순대국밥(2.5.6.10.13.16) *주꾸미삼겹불고기(5.6.10.13) *연근칩고구마맛탕(5.6.13) *오이고추된장무침(5.6.13) *석박지(9) *스위트플럼(자두)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 643.0/22.0/115.5/3.3</p>	<p>*클로렐라쌀밥 *근대두부된장국(5.6) *갈치무조림(5.6.13) *오리주물럭&갯잎우쌈(5.6.13) *숙주맛살무침 *배추김치(9) *청포도푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 624.4/25.9/180.8/3.5</p>
5/19	5/20	5/21 다 먹는 날		5/22	5/23
<p>*찰옥수수밥 *버섯청국장찌개(5.9.18) *수육(5.6.10.13) *순살전갱이살구이(5.6.13) *무말랭이김치 *겉절이김치(9) *상추쌈&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 602.3/41.4/200.7/4.0</p>	<p>*강황쌀밥 *황태콩나물김치국(5.9) *치킨데리야기오븐구이(5.6.13.15) *눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13) *오이골뱅이초무침(5.6.13) *갯잎김치(9) *순대찜(2.5.6.10.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 614.5/31.0/195.7/3.7</p>	<p>*오리훈제볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) *유부어묵국(1.2.5.6.9.13) *매콤돼지사태찜(떡)(5.6.10.13) *깨칠김부각(5.6) *카페제샐러드(1.2.5.6.12) *총각김치(9) *무지개설기 *에너지/단백질/칼슘/철 624.1/28.5/267.8/2.8</p>		<p>*귀리밥 *추어탕(5.6.13) *간장찜닭(분오자)(5.6.13.15) *교자만두&야채무침(1.5.6.10.13.15.16.18) *김실파무침(5.6) *배추김치(9) *황도과일샐러드(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 604.8/30.0/398.7/5.9</p>	<p>*찰현미밥 *쇠고기전복죽(5.6.16.18) *돈육콩나물볶음(5.6.10.13) *통새우커들렛&소스(1.5.6.9.13) *오이부추무침(13) *배추김치(9) *아삭한 배 *에너지/단백질/칼슘/철 637.1/27.4/67.9/2.3</p>
5/26	5/27	5/28 다 먹는 날		5/29	5/30
<p>*찰흑미밥 *김치만둣국(1.5.6.9.10.18) *메추리알어묵조림(1.5.6.13) *고구마순돼지등뼈찜(10.13) *취나물무침(5.6) *총각김치(9) *수박 *에너지/단백질/칼슘/철 628.5/28.1/420.6/4.4</p>	<p>*차조밥 *바지락조개탕(18) *닭갈비(고구마)(5.6.13.15) *건새우마늘종볶음 (5.6.9.13) *배추김치(9) *김자반볶음(5) *연유프렌치토스트(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 615.2/29.0/146.1/6.6</p>	<p>*오색현미밥 ★마라탕★ (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *스윗알리오치킨(5.15) *단호박견과류찜(13) *간장무채장아찌 *열무김치(9) *참외 *에너지/단백질/칼슘/철 622.3/34.6/211.4/3.7</p>		<p>*홍미밥 *무청시래기된장국(5.6.9) *푹찜스테이크(5.6.10.12.13.16) *연어구이(간장)&크리미양파D(1.2.5.6) *채소스틱&쌈장 *겉절이김치(9) *오레오생크림와플(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 614.4/30.4/149.3/2.1</p>	<p>*쇠고기짜장밥(5.6.13.16) *해물짬뽕순두부 (5.6.9.13.17.18) *참쌀등심탕수육&소스 (1.5.6.10) *고추장불어묵볶음(1.5.6.13) *하트단무지 *파김치(9) *요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 612.5/26.3/211.9/6.4</p>

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서 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) ⑲젓

