



2024학년도 5월 영양소식 및 식단안내

홈페이지 www.samwoo.es.kr

전화 263-4215

< 이달의 절기 >

1. 입하 (立夏) - 5 / 5일

- 입하 : 24절기 중 7번째 절기로 곡우와 소만 사이에 들며, 여름이 들어섰다고 하여 입하라고 합니다. 이 무렵이 되면 농작물이 자라기 시작하면서 몹시 바빠지는데, 해충도 왕성한 활동을 시작하기 때문에 병충해 방제는 물론, 각종 잡초를 제거하는 데도 힘을 쏟는 시기입니다. 밭에는 참외꽃이 피기 시작하고 묘판에는 법씨의 싹이 터 모가 한창 자라고 밭의 보리이삭들이 패기 시작하는 시기라고 합니다.

2. 소만 (小滿) - 5 / 20일

- 소만이 되면 가을보리 먼저 베기, 모내기, 여러 가지 밭작물 김매기가 줄을 잇습니다. 보리 싹이 성장하고, 산야의 식물은 꽃을 피우고 열매를 맺으며, 모내기 준비를 서두르고 빨간 꽃이 피어나는 시기입니다. 이때쯤 '보릿고개'라는 말이 있을 정도로 내남없이 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기였다고 합니다.

< 이달의 절기 음식 >

1. 입하 : 썩버무리
2. 소만 : 썸바귀, 죽순, 냉이국 등



< 이달의 제철식품 >

곡 류	밀, 보리
채 소 류	취나물, 두릅, 썩, 냉이, 머위, 죽순, 열무, 마늘쫑, 감자
어패류 및 생선류	갈치, 조기, 삼치, 꽃게, 미더덕
과 일	앵두, 매실, 토마토, 수박

Na트륨 줄이Go! 건강 올리Go!

장건강의 비결은 '식이섬유소'

☆ 식이섬유의 종류와 효능

> 식이섬유소란??

- 식품 중에서 채소, 과일, 해조류 등에 많이 들어있는 섬유질로서 사람의 소화 효소로는 소화되지 않고 몸 밖으로 배출되는 고분자 탄수화물을 말합니다.

1. 수용성 식이섬유소

- ✓ 물속에서 녹거나 팽윤되어 세포가 서로 붙어 있도록 시멘트 역할을 하는 것으로 종류로는 펙틴, 검, 해조다당류가 있습니다.
- ✓ 만복감을 부여하며 포도당의 흡수 지연, 혈청 콜레스테롤의 농도를 낮춰 줍니다.
- 수용성식이섬유소의 종류: 마늘, 버섯, 키위, 귤, 감, 해조류, 곤약, 마, 토란등



2. 불용성 식이섬유소

- ✓ 물에 녹지 않으며 종류로는 셀룰로오스, 리그닌 등이 있습니다.
- ✓ 곡류 바깥층에 주로 존재하며 죽순, 연근, 브로컬리 등의 질긴 섬유에도 존재합니다.
- ✓ 소화관 내의 체류시간을 단축시키고, 변의 양을 증가시켜 줍니다.
- 불용성식이섬유소의 종류: 죽순, 연근, 브로컬리, 호박, 무, 시금치, 보리, 귀리, 통밀, 파, 현미, 대두 등



☆ 식이섬유의 체내기능

1. 변비개선과 대장암예방
 - 충분히 섭취했을 때 장운동운동을 활발하게 장내 통과시간을 단축시켜 변비를 예방하고 정장작용을 합니다.
2. 혈중 콜레스테롤조절
 - 담즙산의 이용을 증가시켜 콜레스테롤의 체외배출을 돕습니다.
3. 체중조절
 - 음식물이 장에 머무는 시간을 연장시킴으로써 포만감을 주어 과식을 피할 수 있게 합니다.
4. 혈당조절
 - 식후 소장의 당 흡수를 느리게 하여 혈당 상승을 억제해주어 혈당 조절이 용이합니다.



5월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri
		개교기념일	친환경흑미밥 들깨감자옹심이국(1.6.9) 돈육단호박볶음(5.6.10) 청경채새우살볶음(5.6.9.13.18) 배추김치(9) 대추방울토마토(12)	친환경보리밥 녹두삼계탕(15) 가지나물(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 크런치생선까스(1.2.5.6) 배추김치(9) 꽃카롱(1.2.6)
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
대체휴일	친환경차수수밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 갈치감자조림(5.6) 수제소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9)	김치볶음비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 황태콩나물국(5) 참나물무침 오징어야채핫바(1.5.6.13.17) 깍두기(9)	친환경율무밥 어묵우동국(1.5.6.7.13.18) 골뱅이채소무침(5.6.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 애플망고주스(13)	친환경기장밥 얼갈이배추된장국(5.6) 닭고구마볶음(5.6.15) 애호박표고버섯볶음 두부구이(5.6) 배추김치(9)
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed 수다날	5/16 Thu	5/17 Fri
친환경현미밥 두부된장찌개(5.6) 청경채사과무침(13) 한우불고기(5.6.16) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9)	친환경귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 맛살깻잎달걀말이(1.5) 연어스테이크/샐러드(5.6.12.13) 열무김치(9) 우리밀초코케이크(1.2.5.6)	부처님오신날	잡곡밥(5) 오징어새우호박국(9.13.17) 열무된장무침(5.6) 멸치통곡물볶음(5.6.13) 돈탕수육(1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 임새절편	친환경흑미밥 황태달걀국(1) 마늘중무침(5.6.13) 닭순살야채볶음(5.6.15) 버섯채소잡채(5.6) 배추김치(9)
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경보리밥 버섯청국장찌개(5.9) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 취나물무침 토마토고추장카레떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9)	친환경차수수밥 어묵무국(1.5.6) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10) 진미채우영조림(5.6.13.17) 상추쭈갓들깨겉절이(5.6) 츄러스(1.2.5.6) 배추김치(9)	돈까스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯유부된장국(5.6) 치커리사과유자청무침(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스캣주스(13)	친환경기장밥 소고기미역국(16) 닭순살바베큐구이(6.12.13.15) 도토리묵/양념장(5.6) 숙주파프리카무침 배추김치(9)	친환경율무밥 돈육순두부찌개(1.5.10) 고등어김치조림(5.6.7.9) 실파김무침 떡갈비야채볶음(5.6.10.15.16.18) 열무김치(9)
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경현미밥 김치콩나물국(5.9) 도라지오이무침(5.6.13) 오리훈제/머스터드(1.2.5.6) 깻잎전(1.5.6.10.15.16) 깍두기(9)	친환경귀리밥 황태감자국 새우살달걀찜(1.9) 참나물무침 돈육표고버섯볶음(5.6.10) 배추김치(9) 참쌀도너츠(1.2.5.6)	열무보리비빔밥/양념장(5.6.9.16) 두부된장찌개(5.6) 닭꼬치(5.6.15) 무생채(9) 짜먹는요구르트(2)	잡곡밥(5) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 실곤약야채무침(5.6.13) 멸치통곡물볶음(5.6.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 배추김치(9)	친환경흑미밥 돈등뼈감자탕(5.10) 팽이버섯두부조림(5.6) 유자단무지채무침 수제치킨텐더/칠리소스(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 **고산초 홈페이지** -> **알림마당** -> **급식소식**-> **급식게시판**

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

◇ **고산초 급식은** 화학조미료는 사용하지 않고, 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료로 맛있고 위생적인 음식을 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

❖ 위 식단은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.