



2025년 5월 영양소식 및 식단안내

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단옷날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 꾸꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 꾸꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



꾸꾸미 - 영양 만점 해산물

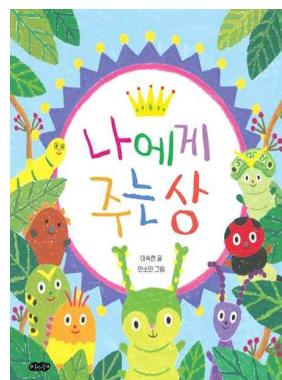
꾸꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



< 나에게 주는 상 >
글 이숙현, 그림 안소민

세상에 태어나 하루하루 달라지는 ‘나’, 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 ‘나에게 주는 상’을 만들어 보는 건 어떨까요?

식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	양고기/ 가공품	쌀/ 가공품	배추/ 가공품	고춧가루/ 가공품	콩/ 가공품	나지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	쭈꾸미/ 가공품	다랑어/ 가공품	우렁챙이/ 가공품
	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	중국산/ 중국산	러시아산/ 러시아산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	중국산/ 중국산	중국산/ 중국산	원양산/ 원양산	국내산/ 국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용																
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다.																
	※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
식단정보	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<식생활교육실 및 영양상담실 안내> *식생활교육실에서 수업이 시작되었습니다! 			1 재량휴업일 	
*성격유형검사를 활용한 개인별 맞춤형 영양상담을 시작합니다! 			2 어린이날 특식 달걀새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 마라탕(5.6.12.13.18) 누룽지찹쌀떡바로우(1.5.6.10) 단우지 얼갈이열무겉절이(9.13) 총각김치(9) 구슬톡톡아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 722.3/22.6/256.9/2.9	
5 어린이날 	6 대체공휴일 	7 수요일은 다 먹는 날 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 육원전(1.2.5.6.10.15.16) 어묵잡채(1.5.6.9.10.13.17) 참나물겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 미니딸기롤케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 626.9/21.1/145.1/3.9	8 버섯카로틴쌀밥 시금치된장국(5.6) 궁채장아찌 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 가마보꼬튀김/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) 찰도마토꿀절임(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 664.9/33.6/179.3/2.4	9 찰기장밥 버섯크림수프(2.5.6.13.16) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 브로콜리연근샐러드(1.5) 더블치즈스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 애들망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 690.6/15.1/81.5/1.7
12 귀리밥 근대된장국(5.6) 미나리무침 달걀말이(1.5) 케사디아(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 엔요(요구르트)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 632.8/23.4/246.0/3.1	13 차조밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 향배추김치(13) 헝가리채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 왕새우튀김/크리미언소스(1.2.5.6.9) 각두기(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 616.8/19.8/144.7/1.9	14 수요일은 다 먹는 날 찰보리밥 딸기잼팔미어파이(1.2.5.6) 어묵우국(1.5.6) 오리훈제찌/무쌈(1.5.6.13) 도토리묵무침(5.6.13) 김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.16) 제거식: 땅콩 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 740.8/18.2/86.8/5.8	15 스승의 날 발아현미밥 스승의날케이크(1.2.5.6) 호박익힌장국(5.6) 수육/수제저염쌈장(5.6.10) 상추쌈 쫄면무침(5.6.13) 보쌈김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 670.9/32.7/161.1/3.2	16 잡곡밥(5) 들깨수제비국(5.6) 제거식: 들깨 안동식순살찜닭(5.6.13.15.18) 가지구이양념무침(5.6) 임연수구이(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 대체식: 비타음료주스 *에너지/단백질/칼슘/철 652.3/34.0/92.3/4.3
19 저탄소급식실현의 날 아미노강화쌀밥 잔치국수(채식용)(5.6) 동물복지달걀찜(1.2) 대체식: 두부찜 오이고추오이쌈장무침(5.6) 연근뿌링클(5.6) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 641.2/20.9/175.9/3.6	20 차수수밥 등뼈우거지감자탕(5.6.9.10.13) 숙주나물무침 오징어볶음(5.6.13.17) 호박부추전(1.5.6) 배추김치(9) 참외(생과일) *에너지/단백질/칼슘/철 640.3/31.4/133.5/2.7	21 수요일은 다 먹는 날 찰흑미밥 미니도넛(1.2.5.6) 우렁된장찌개(5.6) 오이무침(5.6.13) 치킨너겟케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 떡볶이맛볼어묵조림(1.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 654.8/21.7/179.5/2.5	22 귀리밥 북어달걀국(1) 대체식: 북어두부국 콩나물당면무침(5.6.13) 파채간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 망고푸딩 상추/수제양념쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 652.0/32.9/143.5/3.6	23 인도음식 체험의 날 찰현미밥 도토리묵사발(5.6.9.13.16) 탄두리닭봉오른구이(2.5.6.12.13.15) 인도식오이샐러드(5.6) 마크니커리/난(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 수제망고라씨(2) *에너지/단백질/칼슘/철 680.0/30.0/146.7/2.4
26 저탄소급식실현의 날 잡곡밥(5) 들깨열무된장국(5.6) 제거식: 들깨 부추무생채(13) 어묵잡채(1.5.6.9.10.13.17) 동태전(1.5.6) 배추김치(9) 달고나약과(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 555.4/16.5/163.9/3.6	27 찰기장밥 오징어우국(5.6.17) 과일소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 갯잎간장양념찜(5.6.13) 짜먹는딸기요거바(2) *에너지/단백질/칼슘/철 541.0/22.6/117.7/1.6	28 수요일은 다 먹는 날 버섯카로틴쌀밥 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 콩나물국(5.6) 깍둑돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 두부간장양념구이(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 646.0/32.6/173.1/3.6	29 찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 돼지고기볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 김가루쪽파무침(5.6) 고사리볶음(5.6) 총각김치(9) 수박(생과일) *에너지/단백질/칼슘/철 556.6/30.2/98.7/2.7	30 단오/바다의 날 차조밥 니모어묵국(1.2.5.6.8.9.12.17) 오리주물럭(5.6.13) 공룡치킨너겟/머스터드(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 수리취우유크림떡(2.5.6) 상추/수제양념쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 956.5/34.9/100.2/3.1