

5월 5일은 무슨 날?

‘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 즐겨요.

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

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 나누기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 참쌀가루에 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

5월 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.

[5월 식중독 예방 6대 수칙]

손 씻기	익혀 먹기	끓여 먹기
흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기	육류 중심 온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기	물은 끓여서 먹기
구분 사용하기	세척 · 소독하기	보관온도 지키기
식재료별 칼 · 도마 구분 사용하기	식재료 · 조리기구는 깨끗이 세척 · 소독하기	냉장식품 5℃ 이하 냉동식품 -18℃ 이하

5월 학교급식 식단 안내 (중식)

♣학교급식 식재료 원산지 표시 안내♣			5/1 (목)	5/2 (금)
·쌀,잡곡류(밥,죽,누룽지,떡) : 국내산 ·배추김치(배추,무,고춧가루) : 국내산 ·콩,두부류 : (대두) 외국산 ·쇠고기(종류)/가공품 : 국내산(한우)/국내산 ·돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 예외) 베이컨 - 외국산, 햄 일부 -국내산, 국내산 수입산 혼용 제품 사용> ·미꾸라지, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀 : 국내산 ·낙지, 주꾸미 : 베트남산, 인도네시아산, ·명태 : 러시아산 ·갈치 : 세네갈산, ·다랑어 : 원양산 태평양, 베트남산 ·오징어 : 국내산 예외) 모듬해물오징어 : 국내산, 외국산 ※ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.			근로자의 날로 급식운영을 하지 않습니다.	친환경차조밥 한국식마라탕(2.5.6.10.15.16) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.18) 추러스고구마맛탕(2.5.6.13) 단무지부추무침 배추김치(9) 쫄면(2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/34.9/268.7/4.9
5/5 (월)	5/6 (화)	5/7 (수)	5/8 (목)	5/9 (금)
◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣		참치마요덮밥(1.5.6.13) 맑은콩나물국(5) 분모자순살안동찜닭(5.6.15) 진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17) 오이상추무침 열무김치(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/32.5/274.6/5.3	친환경찰밥아침미밥 한우우거지탕(2.5.6.13.16) 두부강정파프리카볶음(5) 쫄면야채무침(5.6.13) 고기만두&김치만두 (1.2.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 골라먹는젤리(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/29.8/253.2/4.5	친환경칼슘참쌀밥 오징어무국(17) 간장오리불고기 불닭팽이버섯구이(5.6.13) 야채계란찜(1) 배추김치(9) 몽키바나나미니도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.6/34.8/279.9/5.2
5/12 (월)	5/13 (화)	5/14 (수)	5/15 (목)	5/16 (금)
강황쌀밥 미니메밀소바(3.5.6.7.13.18) 미나리쭈장불고기(5.6.10) 치킨까스/소스 (5.6.12.13.15.16.18) 매실마늘종볶음(13) 깍두기(9) 조각골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/36.1/283.2/4.6	친환경찰보리쌀밥 김치두부찌개(5.9) 맛초킹치킨&떡강정 (5.6.13.15) 콘치즈그라탕(1.2.5.13) 양배추샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.7/37.6/297.6/4.7	아라비아타스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 친환경거리쌀밥(작은밥) 감자양파국(1) 제육볶음(5.6.10.13) 쌈채소&쌈장(5.6) 파김치(9) 아이스슈(쿠키엔크림) (1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.0/33.5/267.1/5.2	친환경칼슘참쌀밥 콩나물황태무국(1.5) 야채계란말이(1.5) 오징어오이초무침(5.6.13) 브로콜리새송이볶음 배추김치(9) 러브라즈베리쥬빌레 (1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/24.0/285.3/5.3	파인애플카오팻 (1.2.5.6.12.13.16.18) 소고기쌀국수(5.6.9.15.16.18) 파리고추어묵볶음(1.5.6) 돌나물배새콤무침(5.6.13) 무채조절임(9) 배추김치(9) 친환경사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/30.7/284.0/4.3
5/19 (월)	5/20 (화)	5/21 (수)	5/22 (목)	5/23 (금)
친환경홍국쌀밥 유부배추탕(5.6) 구름치즈닭갈비(2.5.6.12.13.16.18) 해물볶음우동 5.6.7.8.9.13.15.16.17.18) 참나물겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 805.9/36.8/268.9/4.0	친환경혼합잡곡밥(5) 들깨순두부탕(5) 오리고추장불고기(5.6) 스마일&스타감자/케첩(5.6.12) 숙주미나리무침 깍두기(9) 100%수박주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/30.1/306.9/5.6	삼겹살깍두기볶음밥 (5.6.9.10.12.13) 낙지연포탕(5.6) 치즈파스타(2.5.6.12.13.18) 몽글계란찜(1) 꿀토마토샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/33.5/293.2/4.1	친환경차조밥 시금치된장국(5.6) 묵은지닭볶음탕(9.15) 미역줄기볶음(5) 코울슬로(1.5.13) 열무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/31.5/297.2/4.6	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13) 떡갈비아채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과치커리유자청무침(1.2.5.6) 콩자반조림(4.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/29.6/213.3/5.1
5/26 (월)	5/27 (화)	5/28 (수)	5/29 (목)	5/30 (금)
친환경현미참쌀밥 닭장각삼계탕(15) 콩나물오징어볶음(5.17) 소시이보쌈채소구이(2.5.6.12.15.16) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/32.7/295.8/4.2	친환경율무밥 한우샤브샤브국(16) 짜장짬뽕(1.5.6.13.15.16) 도토리묵상추무침 참나물샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.4/39.4/313.1/4.1	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 썩갠어묵국(1.5.6) 단호박갈비찜(5.6.10.13) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 열갈이배추무침(5.6) 배추김치(9) 콘크러스트피자(2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.1/31.3/293.8/4.8	친환경혼합잡곡밥(5) 부산돼지국밥(5.6.9.10) 생선미스타르(1.5.6.12.13.16.18) 마늘장어(2.5.6.12.13.15.16.18) 돌나물사과무침(13) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/36.2/295.1/5.1	친환경녹미밥 순두부찌개(1.5.9) 닭후라이드/머스타드(1.5.6.13.15.16) 누들떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩나물파채무침(5) 배추김치(9) 초코수리취떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.0/34.2/271.3/4.4

◇ 영양량, 원산지, 급식사진 안내 -> <https://school.jbedu.kr/seolcheon-mh> 열린마당 -> 급식게시판

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

5월 학교급식 식단 안내 (조식)

◇ 알레르기 정보	◇ 조식 안내	5/1 (목)	5/2 (금)
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣	조식 배식 시간 : 7:20 ~ 7:35	근로자의 날	햄치즈달걀토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) 허니버터감자구이/케첩(2.5.6.12.13) 수제딸기라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.4/27.3/372.8/2.9
5/6 (화)	5/7 (수)	5/8 (목)	5/9 (금)
대체공휴일	조식 운영하지 않습니다.	감치참치마요밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16) 제철과일샐러드(1.2.5.6.12) 크랜베리그래놀라/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/29.0/260.6/4.4	누텔라바나나토스트(2.5.6.13) 군고구마 야채스크램블에그(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/21.2/209.1/3.2
5/13 (화)	5/14 (수)	5/15 (목)	5/16 (금)
참치김치볶음밥/케첩 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 계란실파국(1) 깍두기(9) 오미자에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.0/25.3/270.7/4.0	어묵탕(1.5.6) 왕짬만두/간장(1.5.6.10.16.18) 쫄면쫄면/소스(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/29.7/233.5/3.6	쏘아밥버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭가슴살훈제샐러드(1.2.5.6.13.15) ček스초코시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.0/38.0/274.6/3.2.	정보유부초밥(5) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 용가리치킨/머스터드(1.5.6.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/30.4/356.4/3.8
5/20 (화)	5/21 (수)	5/22 (목)	5/23 (금)
해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 조식 운영하지 않습니다.	해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 조식 운영하지 않습니다.	해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 조식 운영하지 않습니다.	옥수수크림스프(2.5.6.16) 치즈베리샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 토마토달걀볶음(1.5.6.10.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/23.4/281.6/3.5
5/27 (화)	5/28 (수)	5/29 (목)	5/30 (금)
제육덮밥(10) 들깨우국 순두부계란찜(1.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/35.8/310.6/3.4	블루베리크림치즈베이글(1.2.5.6.13) 구운계란(1) 아몬드후레이크&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/29.1/286.4/3.4	땡초어묵밥버거(1.5.6) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 오레오시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/33.7/324.0/4.2	양송이크림스프(2.5.6.13.16) 인기가요샌드위치(1.2.5.6.8.12.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/27.8/264.4/3.0

◇ 영양량, 원산지, 급식사진 안내 -> <https://school.jbedu.kr/seolcheon-mh> 열린마당 -> 급식게시판

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

5월 학교급식 식단 안내 (석식)

◇ 알레르기 정보		◇ 석식 안내	5/1 (목)
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣	학부모님께서 자녀가 기타 표기되지 않은 식재료 또는 식 품에 대해서 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	석식 배식 시간 : 18:20 ~ 18:35	근로자의 날
5/5 (월)	5/6 (화)	5/7 (수)	5/8 (목)
어린이날	대체공휴일	친환경찰흑미밥 김치콩나물찌개(5.9) 돼지삼겹살새송이오븐구이(10) 쌈채소&쌈장(5.6) 비빔메밀국수(3.5.6.12.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.4/30.9/285.0/3.9	친환경기장밥 닭곰탕/소면(5.6.15) 칠리김말이튀김(2.5.6.12.13.16) 연두부/오리엔탈소스(5.6.13) 세발나물무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/30.1/318.9/4.0
5/12 (월)	5/13 (화)	5/14 (수)	5/15 (목)
친환경혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 함박스테이크/계란후라이 (1.2.5.6.10.12.15.16) 새송이들깨볶음 오미자피클 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.3/31.9/326.4/3.5	친환경청차조밥 꽃게탕(5.6.8.9) 콩나물불고기(5.10) 깻잎햄전(1.2.5.6.10.15.16) 단호박꿀조림 각두기&백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/30.0/283.5/3.5	친환경홍국쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 삼치엿장구이(5.6.13) 문어타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 시리얼양상추샐러드(1.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.2/33.7/254.3/3.3	친환경클로렐라밥 참치미역국(5) 지코바치킨(6.12.13.15) 감자채볶음(5) 취나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/38.8/304.2/3.8
5/19 (월)	5/20 (화)	5/21 (수)	5/22 (목)
해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 석식 운영하지 않습니다.	해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 석식 운영하지 않습니다.	해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 석식 운영하지 않습니다.	해외역사문화탐방(고2) 수학여행(중2, 고1, 3) 석식 운영하지 않습니다..
5/26 (월)	5/27 (화)	5/28 (수)	5/29 (목)
짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.9.17.18) 수제탕수육&과일소스 (2.5.6.10.11.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 단무지채무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/46.3/284.5/3.8	친환경찰흑미밥 들깨수제비국(5.6) 꾸꾸미콩나물찜(5.6.13) 닭고기감자카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 청경채무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.5/47.5/284.4/4.5	친환경기장밥 김치유부우동(5.6.7.9.13.18) 활짝핀떡갈비(2.5.6.7.10.13.16) 가지&고구마튀김(2.5.6) 부추파채겉절이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/31.0/252.6/3.4	친환경클로렐라밥 건새우호박잎된장국(5.6.9) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 온두부/볶음김치(5.9) 야채스틱&쌈장(5.6) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.0/37.2/325.6/3.3

◇ 영양량, 원산지, 급식사진 안내 -> <https://school.jbedu.kr/seolcheon-mh> 열린마당 -> 급식게시판

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