



5월 영양소식지

발행번호 2025 - 15호
담당자 교사 권민주
발행기관 익산소리유치원
식생활관 ☎ 063)723-2590

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.



입하 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.



단오 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

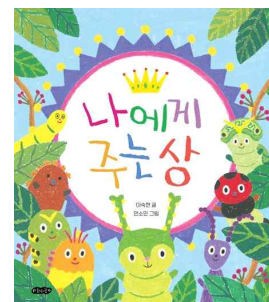
꾸꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



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?



5월 급식 식단 안내



◇ 익산송리유치원 급식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀: 친환경 유기농 쌀(국내산), 쌀가공품: 국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기/가공품:국내산 한우(암소)
- * 고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,아귀,전복/가공품:국내산(오징어채: 페루산)
- * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산 *명태/가공품:러시아산
- * 다량어/가공품: 원양산 또는 베트남산
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁챙이,방어,부세 사용 안함



5/1 Thu 개교기념일	5/2 Fri 오리오이데이
	চালরিবাপ 닭가슴살미역국 (5.6.15) 오이부추무침(9.13) 오리훈제/머스터드 (1.2.5.6.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(2)

5/5 Mon 어린이날	5/6 Tue 대체휴일	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu 어버이날	5/9 Fri 바다수목일
		카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 웨지감자(2.5) 깍두기(9) 골드키위 케이준샐러드(용가리) (1.2.5.6.12.13.15.16)	찰흑미밥 김치콩나물국(5.9) 다시마브로콜리/초고추 장(5.6.13) 야채계란말이(1.5) 조기구이(간)(5.6) 열무김치(9) 우리쌀식혜	차수수밥 순두부계란국(1.5.6) 비엔나알감자조림 (5.6.10.13.16) 돌김자반(5) 오징어낙지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 씨없는적포도
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu 스승의날	5/16 Fri
찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 삼치살엿장구이(5.6.13) 참나물무침 궁중떡볶이(5.6.13.16) 깍두기(9) 오렌지	찰보리밥 쇠고기무국(5.6.16) 야채계란찜(1) 호박나물 돈육불고기(5.6.10.13) 백김치(9) 멀티비타요구르트(2)	김밥맛볶음밥 (1.5.6.10.12.16) 오색어묵국(5.6.18) 고구마단호박튀김(수제)(5.6) 블랙타이거치즈새우 (2.5.6.9) 총각김치(9) 골드파인애플(벌크)	찰기장밥 머위들깨탕(5.9.13) 근대된장국(5.6) 고사리볶음(5.6) 치즈블랙돈카츠/소스 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 카네이션초코당근케이크(1.2.5.6)	찰흑미밥 감자수제비국(5.6.9.12) 카프레제샐러드 (2.12.13) 마늘종조림(5.6.13) 씨없는닭갈비 (5.6.13.15) 배추김치(9)
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri
차수수밥 맑은콩나물국(5) 부추잡채(5.6.13) 숙주나물 대패삼겹살구이(10) 깍두기(9) 멜론	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17) 상추부추무침(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 스윗소코순살치킨 (1.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 크림치즈파바기(2.6)	날치알김치볶음밥 (5.6.9.10.12.13.16) 미니불고기버거(1.2.5.6.15) 감자브로콜리스프 (2.5.6.13.16) 블루베리무피클 마시는하루요거트(2) 스마일감자/케첩(5.6.12)	찰보리밥 오징어무국(13.17) 계란장조림(1.5.6.13) 매콤닭찜(5.6.13.15) 청경채나물 배추김치(9) 워터젤리(샤인)	혼합잡곡밥(5) 햄모듬찌개(모듬) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 총각김치(9) 도시락김 참외
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri 단오기념
찰흑미밥 맑은아귀탕(5.6) 자장떡볶이(2.5.6.10.15.16) 수제등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 씨없는청포도 사색피클	찰보리밥 시래기된장국(5.6.9) 닭고기구마조림(5.6.13.15) 새송이돈육장조림(5.6.10.13) 취나물무침 배추김치(9) 모짜치즈볼(1.2.5.6)	야채볶음밥*(5.6.8.10.12.13.16.18) 실파계란국*(1) 하와이안참스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 토마토치즈군만두(2.5.6.12) 멜론	울무밥 맑은복어무국*(5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 스팀두부/김치볶음(5.9.13) 열무김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13)	찰현미밥 조랭이떡국(1.5.6) 고등어무조림(5.6.7.13) 연두부/양념장(5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 배추김치(9) 수리취우유크림떡(단오)(2.5.10.13)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://익산송리유치원.kr> -> 알림마당-> 맛있는식단

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

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

◇ 유치원 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 유치원 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

