



6월 영양소식지

발행번호 2025 - 23호

담당자 교사 권민주

발행기관 익산승리유치원

식생활관 ☎ 063)723-2590



• 하지 감자 •

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

• 6월 2일 유기농 데이 •

□ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

□ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요





학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

• 6월 호국 보훈의 달 •

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

• 6월 5일 세계 환경의 날 •

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

		
채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	쓰레기 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!



6월 급식 식단 안내



6/2 Mon 생일밥상	6/3 Tue 대통령선거	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu 환경의날	6/6 Fri 현충일
찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 브로콜리무침 어묵잡채(5.6.13) 삼치살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기젤라또(2)	제21대 6.3 대통령선거일 	차린마요덮밥(초평)(1.5.6.15) 종합어묵국(5.6) 애호박새송이버섯볶음(5) 미니돈까스/소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플(벌크)	찰현미밥 참치김치찌개(2.5.9) 안동찜닭(5.6.13.15) 청포묵김부침(5.6.13) 계란말이(유)(1.5) 충각김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	6월 6일 현충일 
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
찰기장밥 쇠고기무국(5.6.16) 쫄면복만두(5.6.9.10.16) 참나물무침 감자채해볶음(5.6.10.12.16) 오징어낙지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9)	찰현미밥 조랭이떡국(1.5.6) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13) 비엔나채소볶음(5.10.12.16) 열무김치(9)	새우볶음밥(5.6.9.10.12.13.16.18) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 콩조림(5.6.13) 닭다리오븐구이(5.6.15.18) 에그타르트(1.2.5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 닭곰탕(15) 상추치커리무침(5.6.13) 로제떡볶이(2.5.6.12.13.15.16.18) 직화그릴함박스테이크/소스(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 수박	찰흑미밥 비빔국수(유)(5.6.13) 된장찌개(5.6) 청굴죽발(10) 양파초절임(5.6.13) 배추김치(9) 열대와일샐러드(망고소스)
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu 스승의날	6/20 Fri
찰현미밥 다시마감자국(5.6) 닭고기고구마조림(5.6.13.15) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) 숙주나물 배추김치(9) 미니크림치즈파이(1.2.5.6)	찰흑미밥 호박고추장찌개(5.6.10.13) 야채계란찜(1) 오이부추무침(9.13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 멜론	짜장밥(2.5.6.10.13.15.16) 미소된장국(5.6) 꼬들단무지무침(5.6.13) 북경식꿔바로우/소스(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 자두슬러쉬	차수수밥 순두부계란국(1.5.6) 시금치나물 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 감자전(1.5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.5.6.13)	찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 가지양념무침(5.6) 동근어묵볶음(5.6.13) 오오통새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 골드키위
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13.17) 연두부/양념장(5.6.13) 취나물무침 수제떡갈비(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 홍삼ABC주스(13)	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 청경채나물 자반고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 도시락김 이븐투플러스피자(2.5.6.10.12.15.16.18)	김가루죽먹밥(5.6.13) 유부우동(1.5.6.7.13.16) 매콤떡볶이(5.6.12.13) 한입오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(9) 태국기우유마카롱(1.2.5.6)	찰현미밥 호박잎된장국(5.6) 오리간장불고기(5.6) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 요거트(초코링)(2.5.6) 바람떡	차수수밥 설렁탕/당면(16) 양상추과일샐러드/오리 엔탈드레싱(5.6.11.12) 뿌링클치킨(1.2.5.6.15) 깍두기(9) 수박
6/30 Mon	◇ 익산송리유치원 급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 친환경 유기농 쌀(국내산), 쌀가공품: 국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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 * 다랑어/가공품: 원양산 또는 베트남산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁쉥이,방어,부세 사용 안함			

◇ 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.

