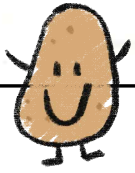




6월 영양소식지 및 월간식단



• 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 소화 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!
	병튀기	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 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

설천초등학교 홈페이지 (<http://www.seoulcheon.es.kr>) → 열린마당 → 식생활관 → 게시판

* 쌀 및 잡곡:국내산 유기농 쌀 및 친환경 잡곡
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지,꾸꾸미,새우/가공품:베트남산
* 명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔 사용 안함

6/2 Mon 유기농데이

친환경백미밥
오징어무국9.13.17
돈육된장불고기5.6.10.13
고구마김치전1.5.6.9.17
모듬쌈5.6.13
백김치9
콜토마토12
* 에너지/단백질/칼슘/철
582.5/36.6/204.9/2.9



6/4 Wed 수다날

참치마요주먹밥1.5
맑은콩나물국5
흑마늘죽발10
비빔막국수1.3.5.6.13
배추김치9
요구르트2
* 에너지/단백질/칼슘/철
606.2/34.1/220.9/3.0

6/5 Thu 환경의날

* 환경 생각의 날 *
찰기장밥
니모어묵국1.2.5.6.9.13
눈꽃치즈떡볶이2.5.6.12.13
한입오징어김말이튀김5.6.17
미역줄기볶음
배추김치9
청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
689.8/22.6/284.1/7.6



6/9 Mon

혼합잡곡밥5
팽이버섯된장국5.6
고추장삼겹살구이5.6.10.13
치즈샐러드파스타1.2.5.6.13
아삭이고추된장무침5.6
배추김치9
블랙사파이어포도음료
* 에너지/단백질/칼슘/철
662.9/33.7/210.5/3.5

6/10 Tue

마파두부덮밥5.6.10.12.13.18
느타리버섯국5.9
방울참살탕수육1.5.6.10.11.12.13
가지구이5.6.10.12.13.18
배추김치9
체리
* 에너지/단백질/칼슘/철
616.3/20.7/161.5/6.9

6/11 Wed 입학100일

차조밥
돼지갈비김치찌개5.6.9.10
갈릭버터메로구이1.2.5
김달걀말이1.2.13
얼갈이된장무침5.6
총각김치9
한라봉봉오리케이크1.2.5.6.13
* 에너지/단백질/칼슘/철
554.6/34.1/208.8/4.0

6/12 Thu

귀리밥
오색조랭이떡국1.16
술방울오징어볶음1.5.6.10.17
왕왕오브구이13.15
콩나물무침5
각두기9
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
650.6/39.9/192.7/3.2

6/13 Fri

칼슘강화쌀밥
낙지연포탕5.6.16
파인애플스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16
크림글감자튀김/갈릭소스1.2.5.6.13
비름나물무침5.6
배추김치9
시원한매실차13
* 에너지/단백질/칼슘/철
711.2/23.8/317.2/3.1

6/16 Mon

아미노밥
애호박감자고추장국5.6
순살로제찜닭2.5.6.10.12.13.15.16.18
통통새우가스&잠발라소스1.5.6.9.
청경채찜5.6.13.18
배추김치9
요구르트엔요2
* 에너지/단백질/칼슘/철
694.3/29.5/224.2/2.6

6/17 Tue 생일밥상

* 6월 생일축하의 날 *
친환경발아현미밥
황태미역국5.6
한돈사태김치찜5.6.9.10.13
우영잡채5.6.13
애호박볶음9
총각김치9
우유크림떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
633.7/25.6/147.7/3.9

6/18 Wed 수다날

공룡카레라이스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18
계란실파국1
떡갈비치즈랩1.2.5.6.10.13.15.16
오이부추무침5.6.13
각두기9
신비복숭아11
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.7/29.7/237.2/3.5

6/19 Thu

친환경차수수밥
동치미냉면1.3.5.6.13.16
숯불돼지구이5.6.10.12
물만두/양념장1.5.6.10.13.16.18
상추깻잎겉절이5.6.13
열무김치9
망고수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
682.7/29.5/107.9/4.5

6/20 Fri 미리 하지

* 강원도 음식 체험의 날 *
곤드레나물밥/양념장5.6
짬뽕순두부찌개5.6.9.10.13.17.18
뼈없는닭갈비5.6.13.15
옥수수팔범떡
배추김치9
리얼감자빵1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
670.4/31.9/161.2/3.8

6/23 Mon

홍국쌀밥
크림스프/크루통2.5.6.13.16
오곡고구마스팅글라스1.2.5.6.10.11.12.13.16
푸실리토마토파스타1.2.5.6.10.12.13.15.16
미니버섯구이2.13
배추김치9
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
651.1/20.0/114.1/1.7

6/24 Tue

강황쌀밥
우렁된장국5.6
오리주물럭5.6.13.15
마늘종어묵볶음5.6.13
부추겉절이5.6.13
각두기9
수제블루베리요거트2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
688.1/30.3/363.4/3.5

6/25 Wed

친환경찰보리밥
부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16
매콤감자조림5.6.13
달달옥수수전2.5.6.13
취나물된장무침5.6
배추김치9
미니건빵2.5.6.13
* 에너지/단백질/칼슘/철
704.4/23.8/224.9/4.2

6/26 Thu

* 고기 놀러간 날 *
클로렐라쌀밥
채개장1.5.6.9.13.16
바질가자미까스/타르타르소스1.5.6.13
유부볶음우동5.6.12.13.16.18
진미채볶음5.6.13.17.19
총각김치9
미숫가루라떼2
* 에너지/단백질/칼슘/철
702.0/30.0/326.9/2.6

6/27 Fri

검정쌀밥
한우버섯전골5.6.16
짜장불고기5.6.10.13.16
두부조림5
쌈다시마콜리플라워/초장5.6
배추김치9
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
539.2/30.8/187.7/3.3

6/30 Mon

* 대만 음식 체험의 날 *
귀리밥
우육탕5.6.10.13.15.16.18
지파이1.5.6.15.18
비빔탄탄면2.4.5.6.10.13.18
공심채볶음5.6.13.18
배추김치9
흑당버블라떼2
* 에너지/단백질/칼슘/철
637.9/31.0/249.7/3.4

[식품알레르기 제거식 준비]

땅콩 제거식
30일 비빔탄탄면

들깨 제거식
26일 채개장

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.