



5월 영양소식지 및 월간식단

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, 그넌뛰기와 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

단오날 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, 주꾸미, 취나물
5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 주꾸미, 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.



주꾸미 - 영양 만점 해산물

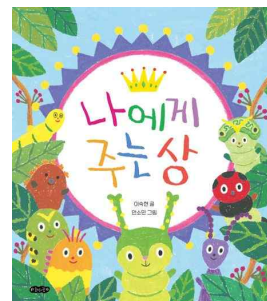
주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



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 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.seolcheon.es.kr>) → 열린마당 → 식생활관 → 게시판

* 쌀 및 잡곡:도내산 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,조피블락/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

[식품알레르기 제거식 준비]

견과류 제거식

7일 건파래볶음

들깨 제거식

19일 감자국

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

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

5/1 Thu 과학축제

김주먹밥16
잔치국수1.5.6.9
허니간장순살치킨1.5.6.15.16.18
이색목야채무침5.6
배추김치9
방울토마토12
* 에너지/단백질/칼슘/철
706.7/38.4/182.7/3.6

5/2 Fri 마리어린이날

강황쌀밥
꽃게탕5.6.8.13
돈육버섯불고기5.6.10.13
들기름두부새송이구이5.6
오이부추무침5.6.13
배추김치9
구슬아이스크림1.2.5
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.3/31.2/214.6/2.9



5/7 Wed 수다날

찰기장밥
등뼈감자탕5.6.10.13
너비아니/파채2.5.6.10.15.16.18
가자미갈릭버터구이2.5.6.12.13.16.18
캐슈넛건파래볶음5.13
총각김치9
인절미크리스피5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
621.4/28.6/194.5/2.9

5/8 Thu

친환경차수수밥
유부어묵국1.5.6
토마토닭스튜1.2.5.6.12.15
연두부흑임자샐러드1.5.13
양배추/간장소스5.6.13
배추김치9
부시빵5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
654.0/36.7/237.1/2.9

5/9 Fri

잡채밥5.6.10.13.18
짬뽕순두부찌개5.6.9.10.13.17.18
돈육파인애플탕수육1.2.5.6.10.11.12.13
짜장소스5.6.10.13.16
배추김치9
메론
* 에너지/단백질/칼슘/철
606.8/27.7/171.5/3.7

5/12 Mon

* **고기 놀러간 날** *
찰옥수수밥
계란실파국1
꾸꾸미볶음5.6.13.16
크림카레우동1.2.5.6.10.12.13.16.18
명엽채볶음5.6.13
깍두기9
청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
675.5/26.0/240.6/3.4

5/13 Tue

차조밥
애호박감자고추장국5.6
바베큐수육/상추쌈5.6.10.13
뿌리채소맛탕5.6.13
고사리나물볶음5.6
보쌈김치9
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
646.4/29.9/185.7/3.0

5/14 Wed 로즈데이

홍국쌀밥
꽃떡국1.16
제육볶음5.6.10.13
채소달걀찜1.2.5.9
상추부추갈절이5.6.13
배추김치9
튼튼사과절분젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
680.1/38.0/215.2/4.4

5/15 Thu 스승의날

비빔밥/약고추장5.6.10.13
도토리오이냉국5.6.9.13.16
수제햄박스테이크1.2.5.6.10.12.13.16.18
브로콜리초무침5.6.13
배추김치9
스승의날말기케이크1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
598.6/25.4/114.2/2.7

5/16 Fri

혼합잡곡밥5
낙지연포탕5.6.16
목은지순살닭찜5.6.9.13.15
한입떡초강5.6.13
청경채된장무침5.6
총각김치9
자두주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
706.0/33.4/183.4/16.2

5/19 Mon

귀리밥
들깨감자국5.6.9
오리훈제/무쌈1.2.5.6.13.15
소고기두부조림5.6.13.16.18
하트뮤즐리밀치볶음5.6.13
깍두기9
참외
* 에너지/단백질/칼슘/철
632.8/29.7/186.7/3.2

5/20 Tue 세계인의날

* **베트남 음식 체험** *
나시고랭1.5.6.13.15.18
베트남쌀국수5.6.15.16.18
통새우짜조1.2.5.6.9.12.13
공심채볶음5.6.13.18
배추김치9
망고음료
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.6/27.3/182.7/2.9

5/21 Wed 수다날

녹두밥
참치김치찌개5.6.9
간장돼지불고기5.6.10.13
갑오징어야채무침5.6.13.17
깎얇은무침
배추김치9
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.6/33.1/227.9/3.3

5/22 Thu

칼슘강화쌀밥
배추된장국5.6
숯불닭갈비/고구마무스1.5.6.12.13.15
파프리카연근어묵전1.5.6
양배추샐러드/키위드레싱1.2.5.6.13
배추김치9
바람떡5
* 에너지/단백질/칼슘/철
659.5/29.3/268.5/3.0

5/23 Fri 세계거북이날

* **고기 놀러간 날** *
친환경찰보리밥
사색물만두국1.5.6.10.16.18
삼치살빵가루튀김1.2.5.6.12.13.16.18
온두부/볶음김치5.6.9.13
서리태콩자반5.6.13
깍두기9
바다동물원빵1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
685.0/35.0/229.9/5.2

5/26 Mon 생일밥상

친환경현미밥
맑은미역국
바베큐목살쪽찜5.6.10.12.18
투움바파스타1.2.5.6.9.13.15.16.17.18
방울카프레제샐러드2.12.13
배추김치9
화이트슈1.2.5.6
* 에너지/단백질/칼슘/철
690.6/26.4/232.3/2.5

5/27 Tue

친환경울무밥
동태살무국5.13
순살간장찜닭5.6.13.15.18
애호박채전1.5.6
김가루실파무침5.6
배추김치9
청포도에이드13
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.5/35.1/193.3/3.3

5/28 Wed 수다날

눈꽃치밥2.5.6.12.13.15
맑은콩나물국5
갈떡갈떡꼬치2.5.6.10.13.15.16
새송이버섯볶음5.6.13
깍두기9
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
679.0/32.5/193.7/3.5

5/29 Thu

클로렐라쌀밥
삼색수제미국5.6.9.17
아귀콩나물찜5.6.13.18
비엔나야채볶음2.5.6.10.12.15.16
도라지유자청무침13
배추김치9
한입썩아이스홍시
* 에너지/단백질/칼슘/철
609.3/30.9/194.6/3.6

5/30 Fri 미리 단오

검정쌀밥
느타리버섯국5.9
리얼치즈돈가스1.2.5.6.10.11.12.13.16
야채비빔만두5.6.10.16.18
감자채볶음1.2.5.6.10.15.16
배추김치9
초코수리취떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
664.3/23.0/171.7/4.0

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