



5월 영양 소식지

발행인 : 교장 형은경
편집인 : 교감 박성민
엮은이 : 영양교사 박다인
영양상담실 : 561-5594

전북특별자치도 고창군 성송면 백토1길 10 / 교무실 063)563-1006 / 급식실 063)564-6640

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 비가 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 썩버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 썩은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 썩버무리예요. 찹쌀가루에 썩을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 썩버무리는 썩의 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, 쭈꾸미, 취나물

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



쭈꾸미 - 영양 만점 해산물

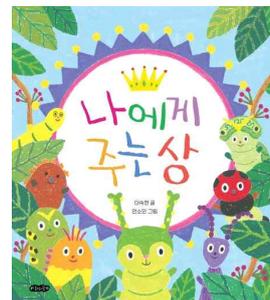
쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



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 건강하고 안전한 성송초등학교 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1 생일상	2 ♣ 어린이날
			체험학습	완두콩밥 바지락미역국(18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치 초코바나나구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.7/35.0/265.8/5.2
5	6	7 ★ 수다데이	8 어버이날	9 ♣ 저탄소데이
어린이날	대체휴무일	아채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 잔치국수(1.5.6) 고들단무지무침(5.6) 양상추샐러드(5.6.12) 고구마튀김(5.6) 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/19.9/240.8/3.2	친환경 검정쌀밥 근대된장국(5.6) 숙주크레미무침(1.5.6.8.18) 오리불고기(5.6.13.18) 오징어부추전(1.5.6.17) 배추김치 블루베리크림치즈마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/26.7/160.9/4.2	친환경 귀리밥 순두부찌개(5.9.18) 배추겉절이(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 계란말이(1) 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/29.5/260.2/4.0
12	13	14 ★ 수다데이	15 스승의날	16 ♣ 저탄소데이 5.18발상
친환경찰보리밥. 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 취나물무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.0/44.6/185.8/5.8	홍국쌀밥 시래기등뼈감자탕(5.6.10) 계란찜(1) 비름나물 바삭권카츠*소스(1.5.6.10.12.16) 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/22.8/176.7/4.2	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 콩나물무침(5) 떡볶이(1.5.6.13) 꼬마김말이(1.5.6.16) 배추김치 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,107.8/23.8/163.2/6.7	친환경 찰현미밥 주어탕(5.6) 돼지갈비김치찜(9.10) 갯잎무침(5.6) 유자단무지크레미무침 깍두기(13) 레드벨벳케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.8/32.2/333.3/5.1	칼슘주먹밥 동치미냉면(1.3.5.6.13.16) 새송이버섯볶음(1.5.6) 새우튀김*칠리소스(1.5.6.9.12.13) 열무김치(9) 토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.7/20.8/210.3/2.6
19	20	21 ★ 수다데이	22	23 ♣ 저탄소데이
친환경 수수밥 소고기버섯들깨탕(5.16) 아채쫄면무침(5.6.13) 청경채된장무침(5.6) 수제돈가스*소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치 요거타임사인머스켓(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.0/29.1/130.7/2.6	강황쌀밥 육개장(5.6.16) 시금치무침 아몬드멸치볶음(5.13) 오리훈제아채볶음(5.6.13) 배추김치 토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/31.2/167.1/2.5	김치볶음밥(5.6.9.10.13) 파송송계란국(1) 가지구이샐러드(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 소이허니순살치킨*스마일감자(1.2.5.6.15) 배추김치 애플자몽코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,261.3/21.0/185.3/3.2	친환경 영양잡곡밥(5) 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 숙주간장무채나물 느타리아호박볶음(5) 돈육불고기(5.6.10.12.13) 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/31.1/108.8/3.6	친환경 검정쌀밥 * 참치김치찌개(5.9) 두부부침*양념장(5.6.13) 참나물무침(5.6) 삼치테리아구이(5.6.13) 배추김치 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/25.1/216.9/3.3
26	27	28 ★ 수다데이	29	30 ♣ 저탄소데이
친환경 발아현미밥 감자수제비국(5.6.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 브로콜리들깨무침 열무된장무침(5.6) 배추김치 스위트플럼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 386.3/23.1/225.3/4.0	클로렐라밥 달걀장(15) 양배추샐러드*케요네즈(1.5.12) 취나물무침(5.6) 오곡치즈롤까스*소스(1.2.5.6.10) 배추김치 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 419.8/23.4/152.4/3.9	친환경 영양잡곡밥(5) 미라탕(1.2.5.6.10.15.16.18) 상큼오이무침(5.6.13) 돈육짜장불고기(5.6.10.13.16) 배추김치 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.5/34.8/96.8/3.1	친환경 검정쌀밥 바지락맑은국(18) 삼색묵무침(3.5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 고등어구이(5.6.7) 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/29.4/107.4/3.7	콩나물밥*양념장(5.6) 청국장찌개(5) 감자채볶음(5) 크러치생선까스*어니언크림소스(1.2.5.6.12.13) 조미김. 배추김치 유기농살식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,796.8/37.4/457.6/11.1

[알고 먹으면 더욱 건강하고 안전한 성송초등학교 식단안내]

- ★ 수다데이 : '수요일은 다 먹는날'이에요. 남기지 않고 골고루 맛있게 먹을 수 있는 성송초등학교 학생들을 위한 맞춤 식단에요.
- ♣ 저탄소데이 : '저탄소 녹색급식 식단'이에요. 육류를 사육할 때 발생하는 탄소량을 줄이기 위해서는 육류의 소비를 줄이는 실천이 선행되어야 해요. 학교급식에서 육류의 섭취를 줄이고 건강 단백질을 제공하는 날이에요.
- ♥ 식품알레르기 정보 : 식단명 옆에 숫자로 표시되어 있어요. (식품알레르기 학생 스스로 확인할 수 있어야 해요!!)

♥ 식품알레르기 유발식품 번호 표시

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

■ 식품 원산지 표시 : 농수산물 원산지 표시에 관한 법률

식품	원산지	식품	원산지
밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀 (쌀·가공품포함, 찰쌀, 현미, 전쌀 포함)	국내산	두부류<가공두부,유바는 제외>,콩비지,콩국에 사용하는 콩/가공품	국내산/국내산
		고등어갈치, 꽃게, 참조기,미꾸라지 /해당 가공품	국내산/국내산
쇠고기 / 해당 가공품	국내산(한우)/국내산	낙지, 오징어, 주꾸미 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기
돼지고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외>, 다랑어 / 해당가공품	수입산(원양산)
닭고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	염소고기<유산양 포함>/해당 가공품, 넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용시 별도표기
오리고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	배추김치(가공품포함)/중 배추(얼갈이배추, 봄동 배추포함)와 고춧가루	국내산
양고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기