

6월 건강하고 안전한 성송초등학교 식단

월요일	화요일	주요일	목요일	금요일
2	3	4 ★ 수다데이 ♣ 저탄소데이	5	6
<p>체험학습</p>	<p>대통령 선거</p>	<p>고구마카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 메추리알장조림(1.5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 크런치대구탕수어 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(13) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/28.0/209.4/3.9</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 메밀소바(3.5.6.7.18) 양배추샐러드*드레싱(1.5) 한반도돈까스*소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18) 깍두기(13) 배추김치 멜론 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.1/26.2/132.8/4.5</p>	<p>현충일</p>
9	10	11 ★ 수다데이	12	13 ♣ 저탄소데이
<p>친환경찰보리밥. 사골순대국밥(2.5.6.10.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 오이무침(5.6.13) 청경채된장무침(5.6) 배추김치 짜먹는요거바(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.5/29.4/355.2/4.2</p>	<p>흥국쌀밥 열무된장국(5.6) 아귀콩나물찜(5.6.9.13) 시금치무침 떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/33.9/290.7/6.6</p>	<p>친환경 발아현미밥 도토리묵냉국(5.6.13.16) 돈육보쌈(5.6.10) 부추겉절이(5.6) 아채막국수무침(3.5.6.13) 배추김치 모듬쌈*된장 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/34.4/141.5/4.7</p>	<p>친환경 귀리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 양배추/쌈장 참나물무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.1/37.3/191.2/4.0</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 순두부찌개(5.18) 곤약달걀장조림(1.5.6.13) 취나물무침(5.6) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/31.2/221.2/5.0</p>
16	17	18 ★ 수다데이	19	20 ♣ 저탄소데이
<p>완두콩밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 숙주유자채무침 청포묵무침(5.6.13) 배추김치 쿠기앤초코슈퍼볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.3/29.9/161.1/3.3</p>	<p>강황쌀밥 감자수제비국(5.6.18) 가지나물(5.6) 참나물무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.4/26.3/192.2/4.1</p>	<p>친환경찰보리밥. 양송이스프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드(5.6.12) 투움바파스타(2.5.9.10.12.13) 탱글뽕득핫도*케첩(1.2.5.6.10.16) 배추김치 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/18.7/224.9/1.8</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 미라탕(1.2.5.6.10.15.16.18) 계란찜(1) 비름나물 돈육짜장불고기(5.6.10.13.16) 깍두기(13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/35.9/138.7/3.5</p>	<p>곤드레나물밥*양념장(5.6) 청국장찌개(5) 맛살미역줄기볶음(1.5.6) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 조미김. 배추김치 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 942.4/29.3/283.8/8.2</p>
23	24	25 ★ 수다데이	26	27 ♣ 저탄소데이
<p>친환경 영양잡곡밥(5) 사골떡국(1.13.16) 돼지갈비김치찜(10) 백년초목무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 깍두기(13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.9/28.9/97.8/2.4</p>	<p>클로렐라밥 꽃게된장국(5.6.8) 노타리아호박볶음(5) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 휘뚜루마뚜루돈가스*소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/23.0/208.2/3.8</p>	<p>친환경 검정쌀밥 바지락맑은국(18) 아채쫄면무침(5.6.13) 부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 목살구이(5.6.10) 배추김치 아이스홍시 모듬쌈*된장 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.6/31.2/190.8/4.6</p>	<p>친환경 발아현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 열무된장무침(5.6) 취나물무침(5.6) 오리훈제야채볶음(5.6.13) 배추김치 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.3/33.2/188.3/5.1</p>	<p>친환경 수수밥 팜뽕*중화면(5.6.9.13.17.18) 참나물무침(5.6) 치커리샐러드*유자드레싱 크런치생선까스*아니언크림소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/30.1/197.3/4.0</p>
30				
<p>친환경찰보리밥. 닭개장(15) 고등어무조림(5.6.7.13) 시금치무침 오곡고구마스트림롤까스*소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.5/27.6/113.4/3.6</p>				

[알고 먹으면 더욱 건강하고 안전한 성송초등학교 식단안내]

- ★ 수다데이 : ‘수요일은 다 먹는날’이에요. 남기지 않고 골고루 맛있게 먹을 수 있는 성송초등학교 학생들을 위한 맞춤 식단이에요.
 ♣ 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.게	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

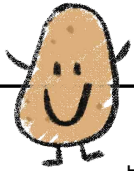
식품	원산지	식품	원산지
밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀 (쌀·가공품포함, 찰쌀, 현미, 전쌀 포함)	국내산	두부류<가공두부,유바는 제외>,콩비지,콩국에 사용하는 콩/가공품	국내산/국내산
		고등어갈치, 꽃게, 참조기,미꾸라지 /해당 가공품	국내산/국내산
쇠고기 / 해당 가공품	국내산(한우)/국내산	낙지, 오징어, 주꾸미 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기
돼지고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외>, 다랑어 / 해당가공품	수입산(원양산)
닭고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	염소고기<유산양 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



6월 영양 소식지

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

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



● 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 확인해보세요. 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!