








우) 54860 전주시 덕진구 만성서로 96 063) 717-1704(식생활관), 717-1702(행정실) FAX) 717-1707

5월의 제철음식

 <p>두릅</p>	<p>따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!</p>
 <p>취나물</p>	<p>전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.</p>
 <p>장어</p>	<p>팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.</p>
 <p>매실</p>	<p>잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 사랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.</p>
 <p>다슬기</p>	<p>청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.</p>

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 2일은 오이데이!

[illegible]

1검정색, 2초록색, 3연두색 4노란색으로 색칠해보세요.

숨어있는 채소는 95%가 수분으로 구성되어 있어 시원한 맛이 특징입니다. 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취하며, 서양에서는 주로 샐러드에 들어가거나 피클로 활용해요.

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 20일은 세계인의 날



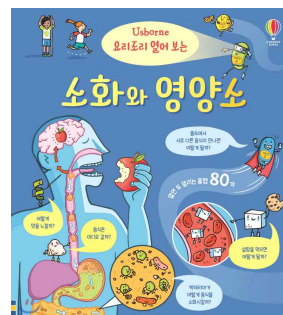
다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공
존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정
한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

이달의 그림책 추천

영양선생님이 5월에 함께 읽고 싶은 그림책 2권을
추천합니다.



첫 번째는 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기사
기한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을
수 있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭
읽어보세요.

두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어있는 영양소가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속에서 소화 되는지 재미있는 팝업북으로 읽어보세요!

왼쪽부터 「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스
「소화와 영양소」 에밀리 본 글, 어스본코리아

5월 학교급식 식단 안내

5/1 개교기념일	5/2 생일밥상	5/3	5/4	5/5 어린이날
	친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.13.15.18.) 중화풍보로콜리찌(5.6.13.18.) 근대된장무침(5.6.) 간장주꾸미감자조림(5.6.8.18.) 깍두기(9.) 양현생일 축하마카롱(1.2.4.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 583.5/20.6/98.1/2.8	짜장덮밥(2.5.6.8.10.15.16.18.) 우렁감자된장국(5.6.9.13.18.) 꼬들단무지실파무침 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 양송이감자/김말이튀김(1.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 683.7/20.8/246.4/6.6	친환경검정쌀밥 한우조랭이떡국(1.5.6.13.16.18.) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13.18.) 해화동치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 강종토끼초콜릿(2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 747.2/24.8/227.9/2.3	
5/8	5/9	5/10	5/11 초록급식의 날	5/12
친환경영양잡곡밥(5.) 버섯전골(13.16.) 달콤한돈갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 스크램블에그(1.5.9.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 삼색꿀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 707.1/35.5/93.3/3.9	친환경차수수밥 속갓유부장국(5.6.13.) 비름나물무침(5.6.13.) 순살닭볶음탕(5.6.15.18.) 간장어묵볶음(1.5.6.8.9.18.) 총각김치(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 558.8/27.8/162.7/3	새우튀김덮밥(1.5.6.9.13.15.) 한돈김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 얇은피교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 612.9/26.3/154/3.6	친환경발아현미밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 친환경공자반(5.6.18.) 조기구이(5.6.13.) 로컬도시락김 깍두기(9.) 웃담사과요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 507.6/24.1/248.2/2.4	친환경차조밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 가지나물무침(5.6.) 짜장불고기&파채(5.6.10.13.16.) 채소달걀말이(1.2.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 콘크리트스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 650/39.4/247.6/3.1
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19 세계인의 날 밥상
친환경차조밥 냉메밀소바(3.5.6.12.18.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) 소고기참살육전(1.2.5.6.10.13.15.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 블루베리카네이션케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 701/29.5/110.8/2.8	친환경검정쌀밥 오징어짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 숙주나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 씨없는적포도 *에너지/단백질/칼슘/철 485.1/29.9/83.7/3.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 북어채감자국(1.13.) 참치두부구이(5.6.18.) 깍두기(9.) 초당옥수수핫도그(1.2.4.5.6.10.15.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 523/25.6/206.1/4.8	친환경영양잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.13.15.18.) 취나물무침(5.6.13.) 소시지채소볶음(2.5.6.10.13.15.) 한돈매콤불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 604/35.2/126.9/4.2	나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18.) 공심채볶음(모닝글로리)(5.6.13.18.) 새우짜조림(1.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 열대과일&망고소스(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 818.3/28.9/179/5.8
5/22	5/23 초록급식의 날	5/24	5/25	5/26
친환경영양잡곡밥(5.) 사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 김가루실파무침(13.) 닭고기숙주볶음(5.6.10.13.15.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코아이스슈(1.2.5.6.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 664.9/32.7/147.7/3.2	친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 참나물무침(5.6.13.) 건파래자반(5.13.) 고등어카레구이(2.5.6.7.) 백김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 510.3/15.8/121.1/3.1	소고기채소볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 미역두부장국(5.6.18.) 부추무침(5.6.13.18.) 바삭불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.) 로컬개송편(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.6/37/135/5	친환경발아현미밥 한방닭곰탕(13.15.) 고춧잎나물무침 낙지조랭이떡볶음(5.6.13.18.) 연두부&간장양념장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸바라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 647.9/26.1/212.3/4.3	친환경차수수밥 한우무국(1.2.5.6.13.16.18.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 청경채무침(5.6.) 보쌈김치(9.13.) 샤인머스켓 오이스틱&쌈장(5.6.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 505.5/30.5/133.5/3.2
5/29 대체공휴일	5/30	5/31 바다의 날	우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다 ◇ 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 등의 알레르기 유발 식품을 표시 하였고 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.	
	친환경차조밥 까쓰오우동(1.2.5.6.7.9.18.) 느타리호박볶음(5.6.9.) 연양식불고기&어린이샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 하동매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 525.8/18.2/98.1/3.3	오징어덮밥(5.6.13.17.) 달걀실파국(1.5.6.13.) 동글오이무침(5.6.13.) 통등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 상어가 나타났다!(요거트)(2.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 616.6/28.4/99.5/1.9		

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 시장 물가 및 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 활용한 초록급식의 날을 운영하고 있습니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 주꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

