



『행복한 배움터 세상을 꿈꾸는 우리』

2023년 6월 영양소식지



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

6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안

★
동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

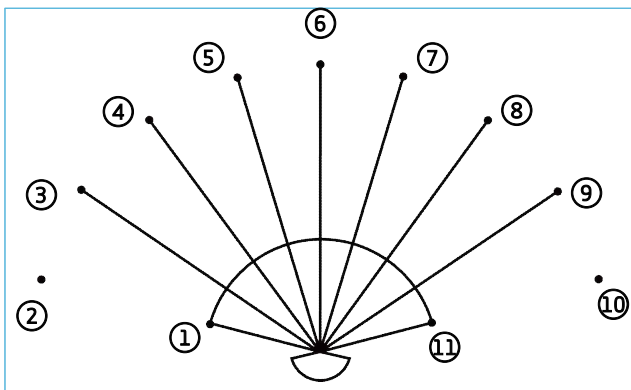
음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 건고추장, 된장, 젓갈류	

되는 것을 표를 통해 알아보아요.

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

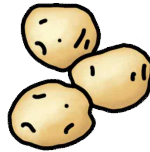
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아볼까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 뚝! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

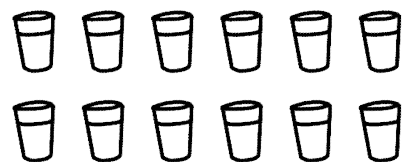
하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)



출처: 네이버 지식백과

❀ 6월 학교급식 식단 안내 ❀

			6/1 생일밥상	6/2
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 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.			친환경찰기장밥 조랭이떡미역국(5.6.13.16.18.) 갯잎순볶음(5.6.) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 쫄면참나물전(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 태국도넛케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 625.7/27.1/190.7/3.5	친환경서리태파쇄밥(5.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 연두부달걀찜(1.2.5.9.13.) 호박잎&우렁쌈장(5.6.13.) 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 백김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 489.1/35/264.7/4.7
6/5 재량휴업일	6/6 현충일	6/7	6/8	6/9
		김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 니모를찾아서(1.5.6.13.16.18.) 고춧잎나물(13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 로컬블루베리주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.7/21.4/207.6/3.5	친환경귀리밥 낙자연포탕(5.13.18.) 쫄갓두부무침(5.6.18.) 머위대들깨볶음(5.6.) 짜장불고기&파채(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 과일요거트치즈크루샐러드(1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/33.5/146.8/4.2	친환경검정쌀밥 애호박된장국(5.6.9.13.18.) 오징어제육볶음(5.6.10.13.17.18.) 중화풍배추찜(5.6.13.18.) 간장어묵볶음(1.5.6.8.9.18.) 깍두기(9.) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/31.1/139.9/3.4
6/12 초록급식의 날	6/13	6/14	6/15	6/15
친환경영양잡곡밥(5.) 오징어무국(13.17.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) 건파래자반(5.13.) 달콤두부스틱강정(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 369.4/21.9/156.4/3.2	친환경차수수밥 부추참쌀순대국(2.5.6.9.10.13.16.18.) 단호박한돈갈비찜(2.5.6.10.13.18.) 가지나물무침(5.6.) 소금두부구이(5.) 총각김치(9.) 삼색꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/30.7/159.8/4.9	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 감자들깨국(9.13.) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 도토리묵채소무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/21.7/250.7/3.6	친환경발아현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 허브치킨채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 딸기크로칸슈(1.2.5.6.) 파프리카스틱&쌈장(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/33.7/144.7/4.6	친환경차조밥 육개장(5.6.13.16.) 삼치무조림(5.6.13.18.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 로컬도시락김 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 393.5/17.6/50.4/2.1
6/19	6/20	6/21 하지	6/22 단오	6/23
친환경차조밥 차돌박이된장찌개(5.6.9.13.16.18.) 울방개묵기무침(5.6.13.18.) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.) 총각김치(9.) 허니버터연근부각(1.2.5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.5/23.6/137.2/4.3	친환경검정쌀밥 한우버섯맑은탕(5.6.13.16.18.) 중화풍브로콜리찜(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 들깨오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/20.8/66.3/3.4	참치마요덮밥(1.5.6.13.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 근대된장무침(5.6.) 쫄면치킨꺄마로우&레몬소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 수제웨지감자(2.5.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/26.9/160.5/10.3	친환경영양잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.13.15.18.) 홍진미채조림(5.6.13.17.) 느타리파프리카볶음(5.6.9.) 단밤울란떡갈비(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코썩수리취떡(단오)(1.2.4.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/28.6/115.6/3.1	친환경찰기장밥 순두부백탕(5.9.13.18.) 청경채유부볶음(5.6.13.18.) 삼겹살구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 청사과 친환경상추쌈&쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/30/178.7/4.9
6/26	6/27 초록급식의 날	6/28	6/29	6/30
친환경영양잡곡밥(5.) 한돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 콩나물무침(5.) 고사리들깨볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 찹쌀팔파배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/33.2/166.2/6.9	친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 새송이매콤어묵볶음(1.5.6.8.9.18.) 식물성치즈함박스테이크(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18.) 백김치(9.13.) / 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 480/21/134.6/3.2	태국식고기덮밥(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18.) 달걀실파국(1.5.6.13.) 건취나물들깨볶음(5.6.) 마늘간장아귀강정(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 깍두기(9.) 로컬사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.7/25.1/282/7	친환경발아현미밥 동치미물냉면(1.3.4.5.6.13.16.18.) 친환경공자반(5.6.18.) 상추치커리무침(5.6.13.18.) 순살닭볶음탕(5.6.15.18.) 배추김치(9.13.) 시원달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/34.8/79.8/2.7	친환경차수수밥 한우무국(1.2.5.6.13.16.18.) 참나물무침(5.6.13.) 한돈김치볶음&온두부(5.6.9.10.13.18.) 감자채피망볶음(5.6.13.) 총각김치(9.) 미니초코링도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.4/29.2/136.1/3.7
◇ 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, 빈찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.				