



가 정 통 신 문

우)54896 전북 전주시 덕진구 만성북 4길 10 (<http://school.jbedu.kr/yanghyeon>)

교무실 ☎063-717-8600

행정실 ☎063-717-8601

F A X ☎063-717-8607

하지 감자



여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요?
여름 하면 어떤 것이 생각나나요? 여름에는 낮이 무척 길
어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가
시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니
다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓
여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고
합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 **감자**를 캐어 먹기
시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재
료로, 강원도 평창군 일대에서는 '하지 무렵에는 감자를
캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린
다.'라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나
와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이
된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?
출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관

우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

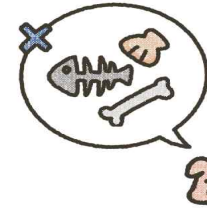
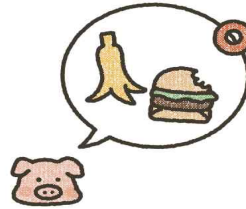
**6월 5일은 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지
환경과 관련된 기념일 이에요.**

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서
발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해
호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환
경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어
요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄
이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니
라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된
다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할
수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알
아봅시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 **내가 먹을 만큼
만 받아 골고루 먹는 것이 중요**하지만, 맛있게 밥을 먹
고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.
음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운
방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰
레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면,
음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

영양소식지 출처: 참샘스쿨 참미로

6월 4일은 잔반제로데이

전주양현중학교 6월 4일 잔반제로의 날

참여 조건

- ☒ 잔반 제로의 날: 6월 4일
- ☒ 경품 뽑기 하는 날: 6월 5일
- ☒ 전주 양현중학교 급식을 먹는 모든 사람
(교직원, 학생 포함)

참여 방법

1. 식판의 음식을 모두 받기 (양 조절 가능)
(빠짐없이 받기)
2. 식판의 음식을 맛있게 다 먹기
(국물은 남겨도 돼요!)
3. 다 먹은 식판을 영양선생님께 보여주기 ★
4. 영양선생님께 잔반제로 쿠폰 받기 (재발급 불가)

쿠폰 사용법

1. 쿠폰을 받으면 학년, 반, 이름 적기
2. 6월 5일에 뽑기판으로 가서 뽑기
3. 결과 확인하기

잔반제로 쿠폰



6월 학교급식 식단



★ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4[잔반제로데이]	5	6
친환경혼합잡곡밥(5) 항태미역국(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 꿀떡(지역산가공품) *에너지/단백질/칼슘/철 770.4/34.2/193.3/5.1		베이컨볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 계란파국(1) 심쿵하트단무지무침 더블치즈콩두함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 가지포도 (블랙사파이어포도) *에너지/단백질/칼슘/철 710.4/26.3/170.7/2.9	친환경흑미밥 김치콩나물국(5.9) 마라샹궈 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 깍두기(9) 우리밀초코칩쿠키 (지역산가공품)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 811.7/36.2/434.6/8.8	
8 [저탄소 채식 데이]	10	11	12	13
친환경차초밥 두부김치찌개(5.6.9) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 계란말이(1) 연근조림(5.6.13) 깍두기(9) 떠먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 721.5/32.0/209.0/3.2	친환경기장밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 간장찜닭(분모자) (5.6.13.15) 모듬소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 미나리무침(5.6) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 700.3/38.1/161.8/4.1	열무비빔밥/고추장 (1.5.6.9.10.13) 누룽지송늬 계란후라이(1) 맛동산탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 790.2/24.7/272.0/9.2	친환경아미노라이스 건새우아욱국(5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 야채스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 미숫가루두유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 721.0/37.4/354.0/3.4	친환경찰현미밥 동태찌개(5.6.9.13.18) 탄두리닭봉날개구이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 베이컨숙주볶음 (5.6.10.13.18) 방울카프레제샐러드 백김치(9) 골드파인애플 (1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 771.8/41.2/237.1/3.0
16	17	18	19[저탄소 채식 데이]	20
친환경강황밥 등뼈감자탕(5.10.13) 돈육청경채볶음(5.6.10.13) 로제뉴진면떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이상추무침(5.6.13) 어니언(5) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 841.7/40.9/215.7/3.5	친환경차수수밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 바삭오리불고기(5.6.13) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 딸기양슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 808.6/33.7/201.5/5.1	계란볶음밥(1.5.6.13.18) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 닭강정&떡볶 (1.5.6.12.13.15) 꼬들오이&무채장아찌 깍두기(5.6) 아이스황도화채(2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 835.6/33.7/226.9/3.1	친환경서리태파쇄밥(5) 니모어묵국(1.5.6) 낙지볶음/소면(5.6.13) 두부달걀전(1.5.6) 명엽채조림(5.6.13) 배추김치(9) 망고요구르트 (지역산가공품) *에너지/단백질/칼슘/철 764.4/38.5/282.6/4.4	친환경갈슌잡쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 순살닭감자볶음(5.6.13.15) 연두부/양념장(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 백김치(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 780.2/39.0/318.3/3.8
23	24	25 [저탄소 채식 데이]	26	27
친환경버섯카로틴밥 우렁된장찌개(5.6) 고구마달걀비(5.6.13.15) 감자채볶음 건파래자반(13) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 763.1/33.8/353.4/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 버섯순두부찌개 (1.5.9.10.13) 마늘보쌈(5.6.10) 콩나물중숙비빔라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 상추&쌈장(셀프)(5.6.13) (1.5.6.10.16.18) 보쌈김치(9) 찐만두(지역산가공품) *에너지/단백질/칼슘/철 835.2/44.0/237.1/4.1	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 북어콩나물국(1.5) 두부텐더샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 딸기도너츠(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 786.9/26.6/208.3/2.6	친환경강황밥 불낙전골(13.16) 투움바파스타 (1.2.5.6.10.13.16) 온두부/참치김치볶음 (5.9.13.16.18) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 저당복숭아주스(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 791.8/35.1/221.2/4.0	친환경찰보리밥 고기순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) 순살고등어무조림 (5.6.7.13) 싸먹는오리훈제&머스타드 소스(1.5.6.13) 양파부추무침(5.6) 깍두기(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 751.0/30.4/111.9/4.0
30[2차교사 특식]	<p>◆ 영양량 및 원산지, 식품 알레르기 정보 안내 : 학교 홈페이지 → 학교소식 → 급식소식 (게시판)</p> <p>◆ 학교 및 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료가 변경될 수 있습니다.</p> <p>◆ 식품 알레르기 학생은 반드시 식단표를 확인해주시고, 표시되는 19가지 이외 식품 알레르기가 있는 경우 식생활관으로 문의 바랍니다.</p> <p>◆ 학교 홈페이지에서 축산물이력번호를 확인할 수 있습니다</p> <p>◆ 매주 수요일은 지구를 위한 “수다날(수요일은 다 먹는 날)”이 운영됩니다 :)</p>			
돈가스덮밥(1.2.5.6.10.13) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 떡볶이&순대 (1.2.5.6.10.13.16) 양배추샐러드(1.5.12.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 824.2/21.6/170.7/3.5				

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.