



6월의 제철음식

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 과일이에요.



감자

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



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.

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 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있냐, 없냐가 포인트!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 토마토, 사과, 감, 배, 자두 등의 "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 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

[출처:부천타임즈]



환경보호를 위해 급식을 먹을 때 할 수 있는 것은?



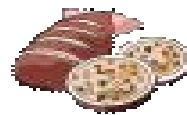
먹을 수 있는 만큼
급식 받기



남은 급식 알맞게
분리배출하기

전쟁 이후 음식 ????????

송고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



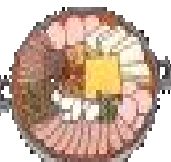
아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었답니다.



고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원 받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었답니다. 이 시기에 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했답니다.



부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요. 이것이 바로 우리가 급식에서 즐겨먹는 부대찌개가 되었답니다.

6월의 절기 <단오!>

음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨강계 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었답니다.

▶ 6월 10일 수리취떡을 제공합니다.

▶ 6월의 절기 음식을 즐겨보세요~

[출처:「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관]



6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon 생일밥심	6/4 Tue 채식(추첨권)	6/5 Wed 수다날(추첨권)	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 한우미역국(5.6.16) 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) 치킨너겟(1.2.5.6.15.16) 애너타리겨자냉채(13) 배추김치(9) 생일케익(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 바지락순두부찌개(1.5.18) 야채군만두(1.5.6.10.16.18) 갈치무조림(5.6) 골뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 양송이스프(2.5.6.16) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 시래기된장지짐(5.6) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) 	 <p>6월 6일, 현충일</p> <p>나라를 위해 희생하신 분들에게 존경과 감사의 마음을 전합니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 김치어묵국(1.5.6.9) 오리훈제잡채(5.6.13) 김떡만(1.5.6.10.12.13.16.18) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6)
에너지 963.0 단백질 41.3 칼슘 342.4 철분 2.9	에너지 758.1 단백질 30.8 칼슘 214.3 철분 3.6	에너지 794.2 단백질 40.7 칼슘 254.8 철분 2.6		에너지 1035.9 단백질 39.3 칼슘 302.4 철분 11.9
6/10 Mon 단오 端午 음력 5월 5일	6/11 Tue 채식(추첨권)	6/12 Wed 수다날(추첨권)	6/13 Thu	6/14 Fri 채식(추첨권)
<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.10.13.16.18) 불고기/친환경야채쌈(5.6.10.13) 날치알달걀찜(1.9) 김가루실파무침(5.6) 총각김치(9) 오미자화채(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 설렁탕(1.5.6.13.16) 삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 가지나물무침(5.6.13) 깍두기(9) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 열무비빔밥(5.9.13) 약고추장(5.6.13.16) 시래기국(5.6) 맛초킹치킨(5.6.12.13.15) 불닭맛김(9) 배추김치(9) 수박우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥 달걀만두국(1.5.6.10.13.16.18) 콩치김치조림(5.6.9) 청양크림떡갈비(2.5.6.10.15.16.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 열무김치(9) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 청국장(5.6.9) 해물우동볶음(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 호박야채전(1.5.6) 치즈감자고로케(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)
에너지 824.6 단백질 45.0 칼슘 208.7 철분 4.3	에너지 758.1 단백질 29.2 칼슘 64.4 철분 2.2	에너지 763.2 단백질 37.7 칼슘 345.2 철분 3.8	에너지 878.6 단백질 33.4 칼슘 290.8 철분 5.6	에너지 851.7 단백질 28.2 칼슘 181.5 철분 3.0
6/17 Mon 채식(추첨권)	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날(추첨권)	6/20 Thu 채식(추첨권)	6/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 강원나물밥+양념장(5.6) 달걀국(1) 명란마요고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 쭈꾸미&브로콜리초회(5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16) 가래떡떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 고춧잎무침(5.6) 깍두기(9) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 자장면(1.5.6.10.13.16) 작은밥 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 탕수육(1.5.6.10.11) 부추단무지무침 배추김치(9) 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13) 멘치카츠(1.2.5.6.12.13.15.16) 고등어구이(5.6.7) 숙주무침 배추김치(9) 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 콩나물국(5.9) 오리불고기(5.6.13) 알감자버터구이(2.5.6.13) 양배추들깨무침(5.6) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)
에너지 759.8 단백질 22.5 칼슘 178.1 철분 3.7	에너지 780.4 단백질 26.7 칼슘 174.7 철분 5.0	에너지 841.0 단백질 36.6 칼슘 254.1 철분 8.9	에너지 856.5 단백질 41.0 칼슘 178.9 철분 3.4	에너지 938.2 단백질 25.0 칼슘 95.6 철분 3.6
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 뽕기하는날!	6/27 Thu	6/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 건새우아욱국(5.6.9.18) 수육(5.6.9.10.13) 양배추찜+쌈장(5.6) 쫄면(5.6.13) 허니버터비트감자부각(5.6) 보쌈김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.13) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 가자미양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 6.25찰보리빵(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 깐부치밥(1.5.6.9.13.15) 재첩국(5.6.18) 닭다리후라이드+감자튀김(1.5.6.12.15.16) 잔멸치깻잎찜(5.6) 건파래볶음(13) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 홍국쌀밥 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 감자채볶음(5.13) 야채달걀말이(1.5) 오이소박이(13) 갯김치(9) 도피아피자(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10) 메밀소바(3.5.6.13) 미니버거(1.2.5.6.10.13.18) 새우튀김(1.5.6.9.13) 배추김치(9)
에너지 846.1 단백질 47.1 칼슘 317.0 철분 4.0	에너지 856.7 단백질 48.2 칼슘 234.7 철분 3.0	에너지 853.5 단백질 40.1 칼슘 335.5 철분 6.7	에너지 798.5 단백질 34.6 칼슘 310.8 철분 3.9	에너지 888.6 단백질 27.3 칼슘 182.3 철분 8.6

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- 그 외 자세한 내용은 홈페이지 <http://www.yongheung.ms.kr>-알림방-식생활관-게시판 참조

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 *콩/콩가루:국내산 *두부: 대두:국내산 *배추김치,배추겉절이(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 닭고기,오리고기/가공품: 국내산/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,수입산(스팸) *소고기/가공품:국내산한우/국내산,호주산(합박)
- * 명태(코다리)/가공품: 러시아산/러시아산 *주꾸미: 베트남산 *고등어,삼치,오징어,참조기: 국내산 *갈치: 세네갈산,수입산,중국산,국내산
- * 아귀: 국내산,중국산 *낙지: 베트남산,수입산,중국산
- * 다랑어: 원양산,수입산 *꽃게:중국산,수입산,국내산 *미꾸라지:국내산
- * 오징어가공품: 페루산, 칠레산, 중국산, 수입산

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

★ 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.