

 전주 용흥대학교 http://www.yongheung.ms.kr 2024 - 44호 교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)	5월 영양소식지 http://www.yongheung.ms.kr	전주시 완산구 장승배기로 12 (삼천동1가 306-36번지) 063) 237-2732~3 예체능보건부
---	--	--

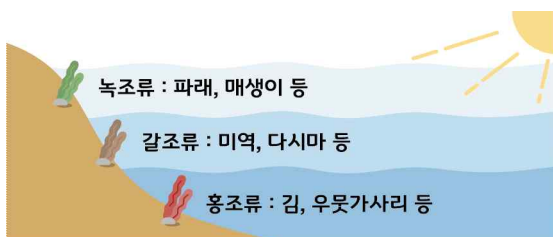
● 5월의 제철음식

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

● 바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 **5월에는 바다식목일**이 있어요. 바다식목일은 매년 **5월 10일로 바다 속에 해조류를 심어** 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바다 속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 '바다' 하면 떠오르는 알록달록한 바다 숲이 만들어지는 거랍니다.



[출처:부천타임즈]

학교는 Non-GMO!

GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다. 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.

GMO 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 '무르지 않는 토마토'로 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없어 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있고, 사람이 유전자 조작 식품을 먹으면 예상치 못한 문제 또는 새로운 종류의 식물이기 때문에 생태계를 파괴할 가능성이 있어 환경 문제를 일으킬 수 있습니다.

GMO 식품은 어디에 들어있나요?

우리나라에서는 유전자 재조합 식품인 옥수수와 콩을 수입해서 전분과 물엿, 식용유, 술, 과자, 음료, 간장 등을 만드는 데 쓰고 있습니다. 하지만 유전자 재조합 식품의 안전성에 논란이 일면서 2001년부터 두부, 된장, 고추장 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 '유전자 재조합 식품 표시제'를 실시하고 있습니다.

우리 학교에서는 어떤 Non-GMO 제품을 사용하고 있을까요? (고추장, 청국장, 숙주나물, 된장, 간장, 카놀라유, 콩나물, 두부 등)

 순창 우리콩 된장	 순창 우리콩 간장	 Non-GMO 카놀라유
 국산콩 콩나물	 국산콩 순두부	 국산콩 두부



5월 학교급식 식단 안내



◇ 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: 세제갈산,수입산,중국산,국내산
 *아귀: 국내산,중국산 *낙지: 베트남산,수입산,중국산 *다랑어: 원양산,수입산 *꽃게:중국산,수입산,국내산 *미꾸라지:국내산
 *오징어가공품: 페루산, 칠레산, 중국산, 수입산

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

알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생삼엽, 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 각별한 주의를 부탁드립니다.

5/1 Wed 재량휴업일



5/2 Thu

· 검정쌀밥
 · 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13)
 · 수제치킨까스(1.2.5.6.13.15)
 · 감자조림(5.6.13)
 · 치커리사과무침(1.2.5.6.13)
 · 배추김치(9)
 · 자두맛음료

5/3 Fri

· 현미밥
 · 육개장(5.6.13.16)
 · 어.떡.햄(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 · 야채달걀말이(1.5)
 · 시금치나물(13)
 · 배추김치(9)
 · 도넛(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
818.8	43.9	383.1	5.2

에너지	단백질	칼슘	철분
757.2	28.2	140.6	3.4

5/6 Mon 대체공휴일



5/7 Tue 생일밥상

· 차조밥
 · 한우미역국(5.6.16)
 · 돼지갈비찜(5.6.10.13)
 · 오색꼬치전(1.5.6.10.16.18)
 · 미나리무침(13)
 · 배추김치(9)
 · 팔시루떡(생일떡)(13)

5/8 Wed 수다날(추첨권)

· 참치마요주먹밥(1.5)
 · 잔치국수(1.5.6.9)
 · 오징어튀김(1.5.6.17)
 · 도라지오이생채(5.6.13)
 · 얼갈이겉절이(13)
 · 애플망고주스

5/9 Thu

· 혼합잡곡밥(5)
 · 시래기된장국(5.6)
 · 제육구이+상추쌈(10)
 · 두부양념조림(5.6.13)
 · 건파래볶음(13)
 · 배추김치(9)
 · 파인애플

5/10 Fri

· 흥국쌀밥
 · 설렁탕(1.5.6.13.16)
 · 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 · 가자미구이(2.5.6.12.13.16.18)
 · 깍두기(9)
 · 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)

에너지	단백질	칼슘	철분
766.2	40.4	467.8	6.4

에너지	단백질	칼슘	철분
754.0	31.8	146.4	3.6

5/13 Mon

· 쌀밥
 · 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
 · 오징어김치전(1.5.6)
 · 메추리알곤약조림(1.5.6.13)
 · 김가루실파무침(5.6)
 · 배추김치(9)
 · 참외

5/14 Tue 채식(추첨권)

[저탄소채식의 날]
 · 수수밥
 · 감자수제비국(1.5.6)
 · 간풍새우(1.2.5.6.9.12.13)
 · 콩치김치조림(5.6.9)
 · 오이부추무침
 · 배추김치(9)
 · 스승의날케익(1.2.5.6.16)

5/15 Wed



5/16 Thu 텀블러데이

· 현미밥
 · 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
 · 껌바로우(1.5.6.10.13)
 · 멸치마늘종볶음(5.6.13)
 · 열무된장무침(5.6.13)
 · 배추김치(9)
 · 레몬에이드(13)

5/17 Fri

· 보리밥
 · 콩나물국(5.9)
 · 고추장불고기/야채쌈(5.6.10.13)
 · 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)
 · 청경채나물
 · 배추김치(9)

에너지	단백질	칼슘	철분
818.8	24.6	183.5	8.3

에너지	단백질	칼슘	철분
814.5	41.1	162.2	3.3

5/20 Mon

· 쌀밥
 · 감자고추장찌개(5.6)
 · 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)
 · 고등어구이(5.6.7)
 · 오이소박이(13)
 · 총각김치(9)
 · 바나나

5/21 Tue

· 기장밥
 · 등뼈감자탕(5.6.10)
 · 달걀햄전(1.2.5.6.10.15.16)
 · 고추어묵조림(1.5.6.13)
 · 가지나물무침(5.6.13)
 · 배추김치(9)
 · 찹쌀파배기(1.2.5.6)

5/22 Wed 수다날(추첨권)

[학생회 공약메뉴]
 · 치킨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
 · 우동국(5.6.7.9.13.18)
 · 치즈볼(1.2.5.6)
 · 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15)
 · 배추김치(9)
 · 미수가루(2.5.13)

5/23 Thu 채식(추첨권)

[저탄소채식의 날]
 · 강황쌀밥
 · 시금치된장국(5.6)
 · 골뱅이야채무침(5.6.13)
 · 가래떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16)
 · 콩나물당면무침(5)
 · 배추김치(9)
 · 거꾸로 요구르트(2)

5/24 Fri

· 혼합잡곡밥(5)
 · 사골초랭이떡국(5.6.13.16)
 · 닭다리구이(5.6.12.13.15.18)
 · 두부달걀부침(1.5.6)
 · 감자채베이컨볶음(5.10)
 · 배추김치(9)
 · 방울토마토(12)

에너지	단백질	칼슘	철분
816.4	24.1	263.5	4.6

에너지	단백질	칼슘	철분
827.1	40.9	88.7	3.4

5/27 Mon

· 쌀밥
 · 바지락살미역국(5.6.18)
 · 고추장불고기/야채쌈(5.6,10,13)
 · 삼치무조림(5.6)
 · 얼갈이된장무침(5.6)
 · 배추김치(9)

5/28 Tue

· 검정쌀밥
 · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13)
 · 순살닭볶음탕(5.6.13.15)
 · 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16)
 · 브로콜리초무침(5.6.13)
 · 배추김치(9)
 · 아이스홍시

5/29 Wed 뽑기하는날!

· 자장밥(1.5.6.13.16)
 · 달걀국(1)
 · 감자고로케/케첩(1.2.5.6.12)
 · 깻잎양념무침(5.6.13)
 · 열대과일샐러드
 · 배추김치(9)

5/30 Thu

· 보리밥
 · 건새우아욱국(5.6.9)
 · 오리불고기(5.6.13)
 · 알감자버터구이(2.13)
 · 썬갠두부무침(5.6)
 · 배추김치(9)
 · 청포도음료(13)

5/31 Fri

· 수수밥
 · 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.16.18)
 · 파채올린떡갈비(5.6.10.13.15.16.18)
 · 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18)
 · 참나물무침/배추김치(9)
 · 시리얼요거트(2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
755.4	25.0	463.0	4.4

에너지	단백질	칼슘	철분
799.0	34.0	329.7	4.3

에너지	단백질	칼슘	철분
786.7	41.1	249.8	3.3

에너지	단백질	칼슘	철분
770.3	41.1	323.3	3.7

에너지	단백질	칼슘	철분
781.3	21.9	222.0	3.1