

### 5월의 제철음식

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

자료 출처: 네이버 지식백과

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께  
조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠

① 새벽같이 일어나

갓 지은 뜨거운 밥으로 ② 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고,

맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ④ 가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요. 즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요?

이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은 우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

### 5월 20일은 세계인의 날



다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 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)

### 5월부터 우리학교 급식이 이렇게 변해요!

1. 초록색 메뉴는 2가지 중 '하나'만 고르는 '선택급식'이에요. (초등5~6, 중등만 해당)
2. 몸이 아픈 친구들을 위한 흰죽이 준비돼요!

☞ 식단은 학교 사정(검수물품불량, 물가인상 등)상 변경될 수 있습니다.

# ★2023년 5월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시</b> 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣 <b>* 영양표시 읽는법</b> — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g <b>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</b>				
<b>1 생일축하</b> 차조밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 크렌베리멸치볶음(1.5.13.) 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 열대과일샐러드(13.) 664.2/26.3/309.9/3.7	<b>2 기장밥</b> 햄김치전골(2.6.9.10.13.16.18.) 채소계란찜(1.9.13.) 훈제오리숙주볶음(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 사과/포도요구르트(2.) 687.6/29.7/304.1/3.2	<b>3 추가밥</b> 고기국수(5.6.10.16.) 갑오징어초무침(5.6.13.17.) 청경채나물 배추김치(9.) 한라봉/사과푸딩(15.18.) 654.3/31.4/98.7/2.5	<b>4 어린이날축하</b> 떡갈비밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 미소된장국(5.6.13.18.) 닭다리살양념구이(2.5.6.12.13.15.) 오이김치(9.13.18.) 수박쥬스(13.) 미키강자튀김&케첩(5.6.12.) 705.9/35.5/295.4/3.7	
<b>8 찰옥수수쌀밥</b> 우거티탕(5.6.13.16.18.) 매콤/달달안동찜닭(2.5.6.13.15.16.) 근대나물무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 꿀떡 636.1/31.5/247.4/3.8	<b>9 발아현미밥</b> 맑은오징어묵국(5.6.13.17.) 풀면채소무침(5.6.13.18.) 삼치감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 백김치(9.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 642.7/27.3/235.5/2.7	<b>10 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.)</b> 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 자두/파인애플콜리퍼스(2.) 636.2/19.9/216.3/2.8	<b>11 커리밥</b> 오이부추무침(9.13.) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 백김치(9.) 콘스프(2.5.6.13.16.) 청포도생크림와플(1.2.5.6.13.) 694.4/26.7/247.8/2.7	<b>12 차수수밥</b> 조랭이떡국(1.5.6.16.) 시금치무침(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 토핑요거트(2.5.6.) 656.8/31.6/218.2/3.6
<b>15 스승의날축하</b> 혼합잡곡밥(5.) 맑은아귀탕(5.6.13.18.) 블루베리샐러드(1.2.5.6.13.) 수제치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 케이크(1.2.5.6.) 586.4/31.1/185.7/3.4	<b>16 발아찰흑미밥</b> 육개장(1.5.13.16.) 무장아찌무침(13.) 바사삭치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.) 605.5/33.9/291.5/4.8	<b>17 유부비빔밥(5.6.13.16.)</b> 꼬지어묵탕(1.5.6.9.13.16.18.) 하트단무지 돈육김치볶음(5.9.10.13.18.) 키위 584.9/32.4/258.3/5.2	<b>18 발아현미밥</b> 순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18.) 감자채볶음(12.5.6.10.) 코다리강정(2.4.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) 621.4/27.1/234.8/3.4	<b>21 강황밥</b> 열갈이배추된장국(5.6.13.18.) 매콤돈육찜(5.6.10.13.) 건파래볶음(5.) 프렌치토스트(12.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/35.6/194/3.7
<b>22</b> 커리밥 열무된장국(5.6.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 오징어김치/부추전(1.5.6.) 핫도그(1.2.5.6.10.13.16.) 깍두기(9.13.) 640.4/22.6/302.8/11	<b>23 기장밥</b> 새우버섯매운탕(5.6.9.13.16.) 돈육잡스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) 잡채어묵볶음(15.6.13.18.) 배추김치(9.) 바나나(13.) 605.8/38.9/246/4	<b>24 텀블러데이</b> 숯불치밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 쇠고기묵국(5.6.16.) 야채고로케(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 수제미숫가루(5.) 722.8/32.1/184.3/3.8	<b>25 보리밥</b> 낙지수제비(5.6.) 참나물무침(5.6.) 참외샐러드(1.2.5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 636.1/32.6/439.5/3.8	<b>26 찰옥수수쌀밥</b> 0단계마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 그린비타민무침 껌바로우(1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 갈비만두(1.5.6.10.13.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 689.5/27.3/217.7/10.6
	<b>30 흑미밥</b> 참치김치찌개(5.6.9.13.) 청포묵김가루무침(5.6.) 불닭/치즈우동볶음(1.2.5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 수박 603.2/26/141.7/4.5	<b>31 바다의날</b> 클로렐라밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18.) 오당미무침(5.6.13.) 복숭아/타르생선까스(1.2.5.6.11.13.) 깍두기(9.13.) 도라에몽만쥬(1.2.5.6.) 714.1/23/210.6/2.4		