

## 6월 5일은 세계 환경의 날

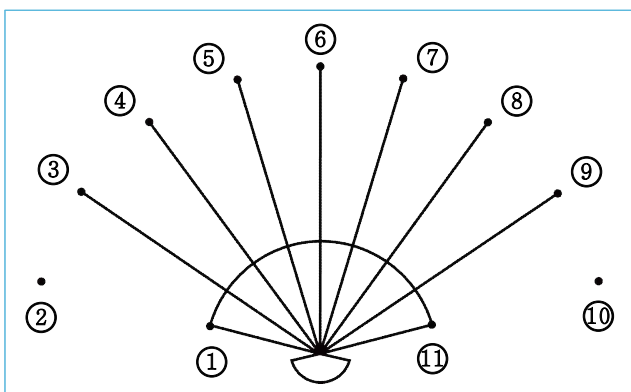
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트!

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

출처: 네이버 지식백과

## 6월의 절기 단오!


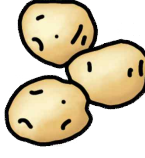



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

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 알아보까요?

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

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >  
나의 체중(kg) × 30ml



출처: 네이버 지식백과

# ★2023년 6월 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 : <b>에너지/단백질/칼슘/철분</b> 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> 기장밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 숙주나물무침(5.6.18.) 치즈두부스테이크(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 모닝빵도너츠(1.2.5.6.13.) 620.4/33.4/348/3.9	<b>2</b> 발아현미밥 연두부달걀탕(1.5.6.13.18.) 청경채무침 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 키위 579.9/31.2/328.9/4.4
재량휴업일	현충일	<b>7 국없는 날</b> 보리밥 꼬지없는떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.) 푸팟퐁커리(1.2.5.6.8.9.12.13.16.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.) 725.3/34.3/215.2/6.1	<b>8</b> 혼합잡곡밥(5.) 쇠고기우거지국(5.6.16.) 치폴레미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 느타리굴소스볶음(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) 614.3/24.3/340.4/3.6	<b>9</b> 차조밥 조랭이떡국(1.5.6.16.) 오이/상추(쌈장)(1.5.6.13.16.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 수박 656.9/34.1/175.4/3.5
<b>12 (중등)텀블러데이</b> 발아현미밥 남도식콩나물국(1.5.6.9.13.17.18.) 간장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 숯불치킨바베큐(2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 수제청포도이드(13) 654/33.6/233.3/2.6	<b>13</b> 차수수밥 근대된장국(5.6.13.18.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 고등어마요구이(1.5.7.13.) 깍두기(9.13.) 바나나 640.2/27/234.3/4	<b>14 국없는 날</b> 자장밥(2.5.6.10.13.) 통새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 무장아찌무침(13.) 레몬탕수육(1.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.) 672.4/23.1/83.5/7.6	<b>15</b> 찹옥수수쌀밥 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 낙돈새불고기(5.6.9.10.13.) 야채계란말이(1.5.) 깍두기(9.13.) 애플망고주스(13.) 616.4/39.1/337.1/5.1	<b>16 국내여행-부산편</b> 흑미밥 맑은돈수육탕(9.10.) 참나물무침(5.6.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 씨앗호떡(1.2.5.6.14.) 699/47.4/265.3/3.4
<b>19</b> 흑미밥 닭칼국수(2.5.6.7.15.18.) 토마토치즈샐러드(2.12.13.) 삼치감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) <b>짜먹는요구르트(2.)</b> 695.6/25.7/244.4/2.3	<b>20</b> 차수수밥 모듬어묵국(1.5.6.13.16.) 비엔나소시지떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.) 오절판/무쌈(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) <b>(선택)과일푸딩(1.5.13.)</b> 712.8/33.3/265/3.7	<b>21</b> 불고기비빔밥(5.6.10.13.) 달걀실파국(1.5.13.) 총각김치(9.13.) 파인애플 몬테샌드위치(1.2.5.6.10.13.) 688.7/36.2/203.3/4.3	<b>22 단오</b> 발아현미밥 육개장(1.5.13.16.) 청포묵김가루무침(5.6.) 오리간장불고기(13.) 깍두기(9.13.) 수리취떡(13.) 695.1/28.2/246.2/4.3	<b>23</b> 기장밥 고추장돼지갈비탕(5.6.10.) 명엽채캐슈넛볶음(4.5.6.13.18.) 치즈치킨너겟(1.5.6.15.) 깍두기(9.13.) 수박우유(2.) 675.5/34/355.7/3.6
<b>26 시험응원메뉴</b> 차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 닭살데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 미역줄기볶음(5.) 오이김치(9.13.18.) <b>도라에몽만주(1.2.5.6.)</b> 665.3/34/298.3/3.4	<b>27 학생추천메뉴</b> 혼합잡곡밥(5.) <b>0단계마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)</b> 꼬들단무지 껌바로우(1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 수박 705.2/28.7/204.3/9.9	<b>28 추억의도시락</b> 보리밥 미니물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 우영멸치조림(5.6.13.) 파래/김치볶음(9.13.18.) 슬라이스햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 멜론 603.2/28.7/141.7/4.5	<b>29 학생추천메뉴</b> 찹옥수수쌀밥 쇠고기낙지전골(5.6.16.) 취나물볶음(5.6.13.) <b>콘치즈매콤볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.)</b> 배추김치(9.) 참외 718/32.8/376/5.8	<b>30</b> 기장밥 버섯고추장찌개(5.6.13.16.) 돈육매추리알조림(1.2.5.6.10.13.) 간풍코다리(5.6.13.18.) 배추김치(9.) <b>(선택)도핑요거트(256)</b> 685.7/42.7/281.5/5.2