

5월의 제철 음식

온통 푸르른 잎으로 물드는 5월 초록 **매실**은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 이러한 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.

다슬기는 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는, 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?

출처 : 네이버 지식백과

수산물 방사능 확인하기

매일 우리 식탁에 올라오는 수산물, 방사능으로부터 안전할지 궁금하지는 않았나요? 그럴 땐 ‘국민신청 방사능 검사’를 신청해보세요!

대한민국 국민이라면 누구나 주 1회, 1품목의 수산물 방사능 검사를 신청할 수 있어요. 우리나라의 수산물 방사능 안전관리 기준은 국제 기준의 10배나 더 엄격하다고 하니 이 기준을 통과한 수산물이라면 안심하고 먹을 수 있겠죠? 맛있는 우리 수산물, 마음 편히 먹고 건강한 식생활 함께해요!

검사 방법

‘국민신청 방사능 분석사업’ 검색 > 회원가입 > 품목·지역 선택 > 검사 신청

5월 19일은 ‘발명의 날’



발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보까요?

감자칩



미국의 유명 식당 요리사는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

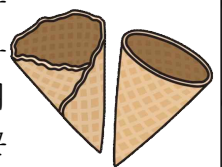
대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요? 출처 : 네이버 지식백과



★2024년 5월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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 * 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g *** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***				
		1 국없는 날 인텔리카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 청포묵김가루무침(5.6) 콘치즈매콤볶음면(1.2.5.6.10.13.15.16) 백김치(9) 오렌지 650.5/23.5/222.8/1.7	2 생일 축하의 날 차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 한식잡채(5.6.13.16) 닭다리살양념구이(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 열대과일샐러드(13) 660.8/27.8/187.3/3.6	3 어린이날 축하 메뉴 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 우동국물(1.2.5.6.9) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 아이스크림슈(1.2.5) 626.0/26.1/183.6/2.5
6 어린이날 대체휴무일	7 혼합잡곡밥(5) 순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18) 분모자찜닭(2.5.6.13.15.18) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 바나나 639.9/30.9/170.7/3.1	8 어버이날 발아현미밥 닭곰탕(15) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 임연수엿장오븐구이(5.6.13) 깍두기(9) 토마토샐러드(12.13) 662.0/32.3/172.5/2.3	9 보리밥 쇠고기우거지국(5.6.16) 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 생크림고구마(1.2.5.13) 과일쥬스(13) 628.4/25.7/201.9/2.9	10 바다식목일-선택급식 클로렐라밥 매생이조랭이떡국(1.5.6.16) 숙주나물무침(5.6.18) 코다리강정(4.5.6.12.13) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) 638.1/36.4/261.6/3.0
13 분식Day-선택급식 흑임자밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 모듬어묵국(1.5.6) 꼬들단무지 맵달떡볶이(1.5.6.13) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) (선택)콜피스(2) 689.2/18.4/218.5/1.9	14 스승의날 축하 메뉴 한우곤드레밥/양념(5.6.16) 버섯된장국(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 김구이 배추김치(9) 봄봄샌드(1.2.5.6) 669.6/30.2/158.6/3.1	15 22 텀블러데이 숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 쇠고기뭇국(5.6.16) 야채고로케(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 수제미숫가루(2.5.13) 685.2/26.9/168.8/3.0	16 선택급식 흑미밥 육개장(1.5.16) 무장아찌무침(13) 바사삭치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 스테비아토마토(12) 629.8/31.1/196.3/2.8	17 통밀밥(6) 차돌된장국(5.6.16) 오절판/무쌈(1.5.6.13.16) 주꾸미볶음(5.6.13) 깍두기(9) 바나나라떼(2) 596.0/25.8/248.9/3.1
20 선택급식 차수수밥 햄김치전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 건파래자반(13) 오지치즈프라이(1.2.5.6.10.13) 깍두기(9) (선택)적/청포도 671.8/23.0/266.7/2.7	21 발아현미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 캐슈넛멸치볶음(1.5.13) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9) 꼬치없는떡꼬치(5.6.12.13) 699.9/27.8/275.0/4.5	22 텀블러데이 숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 쇠고기뭇국(5.6.16) 야채고로케(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 수제미숫가루(2.5.13) 685.2/26.9/168.8/3.0	23 기장밥 팽이버섯달걀국(1) 매운사태찜(5.6.10.13) 참나물무침(5.6) 깍두기(9) 고구마맛탕(5.6.13) 692.2/28.4/133.6/3.2	24 보리밥 열갈이배추된장국(5.6) 비엔나새송이볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 에그마요빵(1.2.5.6.13) 701.6/32.6/287.8/3.9
27 썸Day 율무밥 들깨옹심이(5.6.17) 상추(썸장)(1.5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 뿌리링연근(5.6.13) 628.6/27.7/200.4/3.3	28 혼합잡곡밥(5) 맑은아귀탕(5.6) 돈등뼈찜(5.6.8.10.12.13.18) 치커리사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) 662.7/29.3/246.6/3.4	29 선택급식 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 아욱된장국(5.6) 가자미구이(5.6) 오이김치(9) 키위 618.5/30.2/244.5/2.8	30 흑미밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 돈육보쌈(5.6.9.10) 부추파전(1.6.9.17.18) 배추김치(9) 파인애플 647.6/35.3/85.0/2.9	31 바다의날-선택급식 클로렐라밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 오당미무침(5.6.13) (선택)복숭아/타르타르생선까스(1.2.5.6.11.13) 깍두기(9) 수박 696.1/32.4/362.0/3.7