

어느덧 따뜻한 봄이 끝나고 여름이 찾아왔습니다. 6월에는 어떤 기념일들과 영양 정보가 우리를 기다리고 있을까요?

6월의 절기와 제철 식재료



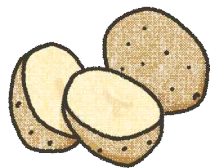
여러분 모두 여름을 맞이할 준비가 되었나요? 여름 하면 어떤 것이 생각나요? 여름에는 낮이 무척 길어 밤이 늦게 찾아오고, 비가 억수같이 쏟아지는 장마가 시작되지요.

24가지 절기 중 **하지**는 일 년 중 낮이 가장 긴 달입니다. 낮이 14시간 35분이나 되어서 하지 이후로는 열이 쌓여 기온이 올라가므로 몹시 더워지고, 장마가 시작된다고 합니다.

농사를 많이 짓던 옛날에는 하지부터 **감자**를 캐어 먹기 시작했다고 해요. 감자는 6월부터 10월까지의 제철 식재료로, 강원도 평창군 일대에서는 ‘하지 무렵에는 감자를 캐어 밥에다 하나라도 넣어 먹어야 그 해 감자가 잘 열린다.’라는 말도 있다고 합니다.

감자 속에 들어있는 전분은 위 속의 산이 너무 많이 나와서 생기는 병과 손상된 위를 회복시키는 데 큰 도움이 된다고 하니, 우리 함께 감자를 먹어보는 것이 어떨까요?

출처: 「한국민속대백과사전」, 국립민속박물관



우리가 살아가는 환경을 생각하는 날

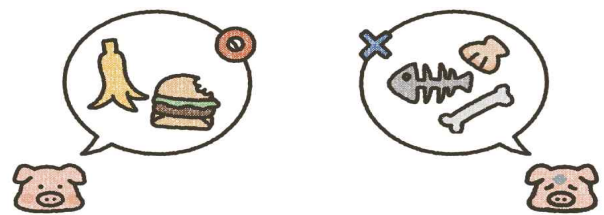
6월에도 우리가 살아가는 지구를 생각하는 여러 가지 환경과 관련된 기념일들이 있어요.

환경의 날은 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요.

6월에는 환경의 날과 함께 **사막화 방지**의 날도 있어요. 사막화 방지를 위해서는 일상에서 탄소 배출을 줄이기 위해서 사막화 지역에 나무를 심는 것뿐만 아니라, 평소에 쓰레기 분리수거를 잘하는 것도 도움이 된다고 합니다. 영양 선생님과 함께 점심시간에 발생할 수 있는 여러 종류의 쓰레기 분리배출 방법에 대해 알아보시다.

출처: 「달력으로 배우는 지구환경 수업」, 최원형

쓰레기는 어떻게 분리배출 해야 할까요?



점심시간에는 쓰레기가 생기지 않도록 내가 먹을 만큼만 받아 골고루 먹는 것이 중요하지만, 맛있게 밥을 먹고 나면 여러 가지 종류의 쓰레기가 생겨날 수 있어요.

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 동물이 먹을 수 있는지 생각하는 것입니다. 쓰레기가 처리 과정을 거쳐 가축의 사료로 쓸 수 있다면, 음식물 쓰레기로 버릴 수 있습니다.

출처: 참샘스쿨



★2024년 6월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 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</p> <p>* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p> <p>*** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</p>				
3 생일축하의 날 차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치나물(5.6) 미키함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 한라봉케이크(1.2.5.6.11) 708.2/23.3/238.2/3.4	4 혼합잡곡밥(5) 새우버섯전골(5.6.9.13.16) 상추파채무침(13) 돈육간장불고기(2.5.6.10.13) 깍두기(9) 허니그래놀라그릭요거트(2.5.6) 704.2/33.2/234.7/3.5	5 중학생-체험학습 추가밥 전복죽(18) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 애플망고주스(13) 초동이버거(1.2.5.6.13.15.18) 639.6/27.8/121.1/3.0	6 현충일	7 재량휴업일
10 단오(공동식단) 쇠고기콩나물밥(5.6.16) 영양부추무침(13) 섬산적구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 오미자과일화채(13) 수리취떡 695.3/28.6/83.1/3.0	11 입학(진급)100일 축하의 날 흰쌀밥 꽃떡국(1.5.6.16) 탕평채(5.6.13.16) 단호박닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 초코아이스밀크(1.2.5) 695.1/36.7/370.5/3.9	12 선택급식 달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 쇠고기쌀국수(5.6.15.16.18) 유자양운센샐러드(1.2.5.6.9.12.13) (선택)고구마/피자촌권(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 656.3/32.3/297.7/4.6	13 선택급식 찰옥수수쌀밥 두부된장국(5.6) 짬뽕새송이볶음(6.9.13.17.18) (선택)치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 키위 682.6/32.6/236.5/2.8	14 흑미밥 맑은순두부탕(5.6.18) 투움바참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 참외샐러드(13) 565.0/30.6/189.4/5.0
17 강황밥 닭곰탕(15) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나 630.1/38.1/210.1/2.9	18 통밀밥(6) 감자탕(5.6.9.10) 명엽채견과류볶음(5.6.13) 치킨또띠아(1.2.5.6.15.18) 깍두기(9) 스테비아토마토(12) 725.6/38.9/230.6/3.3	19 자장잡채밥(5.6.13.16) 달걀짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18) 가자미소금구이(5.6.13) 깍두기(9) 밀크샤베트(1.2.5) 708.6/30.9/239.9/2.8	20 선택급식 귀리밥 미나리설렁탕(1.13.16) 낙지볶음(5.6.13) (선택)감자전/김치전(1.5.6) 깍두기(9) 멜론 662.3/33.9/176.8/4.3	21 선택급식 클로렐라밥 근대된장국(5.6.13.18) 숙주나물무침(5.6.18) 피자로니떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) (선택)짜요짜요(2) 638.3/20.2/243.5/3.3
24 학생추천메뉴 혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.16) 청경채무침 콘크림미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 수박 620.7/21.6/199.6/2.5	25 발아현미밥 미니물만두국(1.5.6.10.16.18) 간장/마라오리화이트(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 파인애플 695.3/26.1/229.4/4.4	26 (중등)텀블러데이 보리밥 누룽지송송 우영멸치조림(5.6.13) 건파래자반(13) 볶음김치(9) 소세지달걀전(1.2.5.6.10.15.16) 복숭아아이스티(11) 626.7/20.1/208.7/2.5	27 썸Day/선택급식 흑미밥 콩나물국(5) 죽발맛사태찜(5.6.10.13) 돌기름막국수(3.5.6.7.18) 양념막국수(3.5.6.13) 백김치(9) 모듬쌈/쌈장(5.6) 720.2/33.7/218.3/3.6	28 선택급식 기장밥 햄김치전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 연두부달걀찜(1.2.5.13) 나초치킨(1.2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) (선택)오렌지/자몽 720.8/31.0/231.6/3.6