

5월 5일은 무슨 날?

5월5일 어린이날

'5월 5일', 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.

입하 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. '수릿날'이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요. 이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

제철 음식 만나기



입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

5월의 제철 식재료

* 5월의 제철 식재료: 매실, 쭈꾸미, 취나물
5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 쭈꾸미, 취나물을 소개합니다.



매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



쭈꾸미 - 영양 만점 해산물

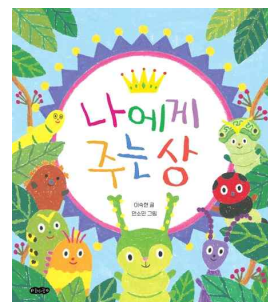
쭈꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

5월의 추천 도서



〈나에게 주는 상〉글 이숙현, 그림 안소민
세상에 태어나 하루하루 달라지는 '나', 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 '나에게 주는 상'을 만들어 보는 건 어떨까요?

★2025년 5월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 *** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</p> <p>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</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>1 생일축하의 날 차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 한식잡채(5.6.13.16) 닭다리살양념구이(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 꿀떡 714.5/31.7/257.2/3.1</p>	<p>2 선택급식/(중)어울림 흑임자밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 부추달걀국(1) 폴면무침(5.6.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 백김치(9) (선택)요거트아이스크림(1.2.5.13) 696.0/17.3/196.2/2.4</p>
5 어린이날	6 대체 휴일	<p>7 선택급식 칼집갈비덮밥(1.5.6.10.13.18) 맑은콩나물국(5.6.9) 콘콘소메이징피쉬볼(1.5.6) (선택)무말랭이/깍두기(9) 멜론 586.0/36.5/242.6/3.0</p>	<p>8 어버이날/추억의도시락 보리밥 누룽지송송 우영멸치조림(5.6.13) 건파래자반(13) 볶음김치(9) 슬라이스햄전(1.2.5.6.10.15.16) 카스테라과배기(1.2.5.6.13) 693.9/21.6/209.1/1.9</p>	<p>9 바다의날/선택급식 클로렐라밥 매생이조랭이떡국(1.5.6.16) 수제배추겉절이(6.13) 숙주나물무침(5.6.18) 코다리강정(4.5.6.12.13) 짜먹는요구르트(2) 715.2/55.5/423.7/3.8</p>
<p>12 분식데이/선택급식 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 모듬어묵국(1.5.6) 꼬들단무지 맵달떡볶이(1.5.6.13) (선택)핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 696.6/33.1/256.4/2.9</p>	<p>13 기장밥 맑은아귀탕(5.6) 돈등뼈찜(5.6.8.10.12.13.18) 허니버터감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13) 오이김치(9) 레드글로브 691.1/30.9/335.9/3.4</p>	<p>14 선택급식 인텔리카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은감자국 청포묵감가루무침(5.6) 콘치즈매콤볶음면(1.2.5.6.10.13.15.16) 백김치(9) (선택)오렌지/자몽 665.9/22.1/287.2/2.2</p>	<p>15 스승의날 한우곤드레밥/양념(5.6.16) 버섯된장국(5.6) 짬뽕불고기(1.2.5.6.9.10.13.16.17.18) 김구이 열무김치(9) 꼭꼭사랑합니다케이크(1.2.5.6) 662.0/39.1/201.9/3.4</p>	<p>16 혼합잡곡밥(5) 순두부찌개(5.6.9.18) 분모자찜닭(2.5.6.13.15.18) 시금치나물(5.6) 깍두기(9) 바나나 621.1/28.1/249.4/3.5</p>
<p>19 차수수밥 닭곰탕(15) 비엔나새송이볶음(2.5.6.10.13.15.16) 진미채야채무침(5.6.13.17) 깍두기(9) 꼬치없는떡꼬치(5.6.12.13) 664.6/32.6/171.6/2.2</p>	<p>20 울무밥 감자탕(5.6.9.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오절판/무쌈(1.5.6.13.16) 깍두기(9) 파인애플 711.9/40.9/280.5/3.8</p>	<p>21 (중)텀블러데이 고깃집마리볶음밥(5.6.9.10) 팽이버섯된장국(5.6.9) 임연수데리야끼구이(5.6.13) 깻잎김치(9) 수제미숫가루(2.5.13) 615.8/32.5/370.3/8.1</p>	<p>22 귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 알감자조림(5.6.13) 연어스테이크(1.2.3.5.6.13) 깍두기(9) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) 662.3/31.9/237.1/2.9</p>	<p>23 발아현미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 오당미무침(5.6.13) 쭈꾸미제육볶음(2.5.6.10.13.15.16) 백김치(9) 고구마맛탕(5.6.13) 578.8/24.5/99.4/2.6</p>
<p>26 선택급식 흑미밥 육개장(1.5.16) 바사삭치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) (선택)치킨무/깍두기(9) 스테비아토마토(12) 627.1/31.0/258.1/2.4</p>	<p>27 쌀DAY 선택급식 강황밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 오리고추장불고기(5.6.13) 뿌리링연근(5.6.13) 배추김치(9) 모듬쌀/쌀장(5.6) 843.4/30.6/275.8/4.1</p>	<p>28 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤물떡어묵국(1.5.6) 명엽채견과류볶음(5.6.13) 깍두기(9) 보로로요구르트(2) 596.9/19.5/188.4/2.3</p>	<p>29 선택급식 찰옥수수쌀밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 돈육보쌈(5.6.9.10) 오징어김치전(1.5.6) (선택)무말랭이/백김치(9) 참외샐러드(13) 649.3/32.7/189.7/2.2</p>	<p>30 단오 쇠고기콩나물밥(5.6.16) 오이무침(13) 섭산적구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오미자과일화채(13) 수리취떡 789.8/28.5/164.5/2.6</p>