

● 하지 감자 ●



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

● 6월 2일 유기농 데이 ●

🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요. **유기농 인증 표시!**



🍎 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요.

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?




마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해

질 수 있어요!

● 6월 호국 보훈의 달 ●

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

| | | |
|---|------|--|
|  | 보리밥 | 쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요. |
|  | 부대찌개 | 미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요. |
|  | 건빵 | 전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!" |

● 6월 5일 세계 환경의 날 ●

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소 | 우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요! | 쓰레기 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요! |

★2025년 6월 식단계획표★

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|---|--|--|--|
| * 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 *** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. *** 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 * 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. *** | | | | |
| 2 생일축하의 날 가장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 닭살판풍조림(5.6.13.15) 사과오이무침(5.6.13) 깍두기(9) 밀크스무디(1.2.5) 652.2/25.9/295.8/1.8 | 3 대통령 선거일 | 4 (중)텀블러데이/채식 잡채덮밥(5.6.13.16) 꽃게된장국(5.6.8) 허니버터감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 복숭아아이스티(11) 669.6/24.4/322.9/4.2 | 5 해피초등DAY 추가밥 전복죽(18) 프랑크버거(1.2.5.6.10.13.15.16) 감오징어무침(5.6.17) (선택)무말랭이/백김치(9) 열대과일샐러드(13) 754.4/23.0/141.4/3.8 | 6 현충일 |
| 9 선택급식 차조밥 새우버섯전골(5.6.9.13.16) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 상추파채무침(13) 깍두기(9) (선택)마시는요구르트(2) 594.9/33.2/292.5/3.0 | 10 선택급식 혼합잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 사과연근깨소스무침(1.2.5.13) (선택)치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 키위 716.1/34.4/313.7/2.8 | 11 입학100일축하일 참치비빔밥(5.6.13) 꽃떡국(1.5.6.16) 오징어김치전(1.5.6) 열무김치(9) 오리봉봉케이크(1.2.5.6) 599.1/17.9/126.7/1.7 | 12 차수수밥 감자탕(5.6.9.10) 건파래자반(13) 가자미소금구이(5.6.13) 깍두기(9) 수박화채(13) 702.1/43.0/199.7/3.1 | 13 선택급식 보리밥 미니물만두국(1.5.6.10.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 육전비빔국수(1.5.6.10.12.13.15.18) 열무김치(9) (선택)오렌지/자몽 787.9/28.7/270.9/5.7 |
| 16 선택급식 발아현미밥 쇠고기우거지국(5.6.16) 새송이굴소스볶음(5.6.13.18) 후레쉬쌈닭(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) (선택)과일음료(2.11) 588.8/32.0/160.5/3.5 | 17 클로렐라밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 도토리묵야채무침(5.6.13) 콘크림미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 백김치(9) 파인애플 718.4/20.5/278.1/2.3 | 18 추가밥 우육도식면(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 무장아찌무침(13) 껌바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 레드글로브 561.8/17.4/199.3/2.0 | 19 선택급식 울무밥 육개장(1.5.16) 고추잡채/또띠아(2.5.6.10.13.18) 임연수옛장오븐구이(5.6.13) 깍두기(9) 짜먹는요구르트(2) 570.5/31.0/289.6/5.1 | 20 강황밥 닭곰탕(15) 꼬지없는소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 참나물무침(5.6) 깍두기(9) 멜론 587.1/24.1/233.7/2.2 |
| 23 귀리밥 맑은순두부탕(5.6.18) 근대된장무침(5.6.13) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 스테비아방울샐러드(12.13) 623.7/30.1/259.2/4.1 | 24 통밀밥(6) 해물짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 명엽채견과류볶음(5.6.13) 훈제오리숙주볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 청포도 704.7/33.4/268.6/4.6 | 25 분식DAY 흑임자밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 모듬어묵국(1.5.6) 김말이떡볶이(1.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 치즈케사디아(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 686.0/22.6/205.3/5.8 | 26 학부모참여DAY 보리밥 사골곰탕(1.5.6.16) 찜빵새송이볶음(6.9.13.17.18) 영양부추떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 아이스경단(6) 822.8/29.9/84.8/4.0 | 27 썸DAY 차수수밥 맑은콩나물국(5.6.9) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 돼지바맛요거트(1.2.5.6.13) 모듬쌈/쌈장(5.6) 585.2/28.7/229.8/2.4 |
| 30 선택급식 흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 연두부달걀찜(1.2.5) (선택)후라이드vs양념치킨(4.5.6.12.15) (선택)치킨무/깍두기(9) 수박 840.7/42.2/269.2/3.3 | | | | |