



영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

영양량 및 원산지 표시	쌀(친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/ 콩비지
원산지 표시	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 잡쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 1등급 무항생제 육류사용

알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함)(19) 잣 식단명 옆에 번호로 표시합니다.

Mon (월)

Tue (화)

Wed (수)

Thu (목)

Fri (금)

영양표시 읽는법 -- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg

<div>◆ 1-6학년 친환경 무상급식입니다.</div> <div>◆ 학생들의 건강을 위해 저염식, 현미식 제공을 위해 노력하고 있습니다.</div> <div>◆ 식단은 학교사정(검수물품 불량, 물가변동)에 의해 변경될 수 있습니다.</div>	6월 1일(생일 잔치날)0	2(수요일은 다 먹는 날)	6월 3일	6월 4일(채식의날)	
	참쌀밥 닭고기미역국 (5.6.15.18.) 감오징어초무침 (5.6.13.17.) 잡채(5.6.8.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 떡케이크(1.2.5.13.) 골드키위 534.1/20.9/168.8/3.3	흑미밥 복엇국(1.5.6.13.18.) 과일샐러드/요구르트 드레싱(1.2.5.11.12.13.) 삼색육무침 (5.6.13.18.) 오리훈제구이 (2.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 624.8/29.5/241.4/4.1	발아현미밥 근대된장국 (5.6.13.18.) 돼지갈비무조림 (5.6.10.13.18.) 머위대볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 굴 513.1/26.1/229.5/3.3	차수수밥 김치육국수 (1.5.6.9.13.18.) 가지버섯탕수 (1.5.6.13.18.) 알감자버터구이 (2.5.) 석박지(9,13) 요구르트2(2.) 514/13.5/197.8/2.4	
	6월 7일	6월 8일	9(수요일은 다 먹는 날)	6월 10일	6월 11일
	삼색소보로 덮밥 (1.5.6.9.10.13.18.) 팽이일식된장국 (5.6.13.18.) 치즈볼(1.2.5.6.13.) 백김치(9.13.) 사과주스 573.8/29.7/266.9/4.2	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기뭇국 (5.6.13.16.18.) 두부완자전 (1.2.5.6.10.13.18.) 오이진미채무침 (1.5.6.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 우리밀통팔파이 (1.2.5.6.13.) 599.1/34.4/231.9/4	거피녹두밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) 숙주미나리무침 코다리강정 (2.5.6.12.13.) 총각김치(9.13.) 수박 515/31.6/227.5/4.4	기장밥 콩나물국 (5.6.9.13.18.) 쫄면채소무침(크림) (2.5.6.13.16.) 애호박새우젓볶음 (9.13.) 배추김치(9.13.) 와플[블루베리] (1.2.5.6.13.) 461.1/14.4/245.1/3.6	단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.) 시금치무침(6.18.) 생선커를렛 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 543.6/21.3/100.4/2.9
	6월 14일(단오)	6월 15일	16(수요일은 다 먹는 날)	6월 17일	6월 18일
	발아현미밥 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) 명엽채조림 (5.6.13.18.) 철판순대볶음 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수리취꿀떡(5.13.) 496.6/22.6/264/4.6	암맥보리밥 계살달걀탕(1.5.6.) 삼색나물(5.6.18.) 김말이떡볶이 (1.5.6.12.13.16.) 열무김치(9.13.) 파인애플 548.3/15.9/220.3/8.6	참쌀밥 순두부찌개 (5.6.9.10.13.18.) 우영새우강 (2.6.9.13.) 가자미구이(6.13.) 깍두기(9.13.) 아이스망고 511.4/32.9/345.6/5.2	자장면 (1.5.6.10.13.16.) 단무지무침(13.) 탕수육 (1.2.6.10.12.13.) 오렌지 557.6/18.3/155/1.7	밤밥 육개장(5.6.13.16.18.) 청경채굴소스볶음 (5.6.13.18.) 닭다리살바베큐 (5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 참외 513.4/25.2/129.9/3
	6월 21일	6월 22일0	23(수요일은 다 먹는 날)	6월 24일	6월 25일
	차조밥 어묵김치찌개 (1.5.6.9.13.16.18.) 오향장육 (5.6.10.13.16.18.) 메밀전(2.3.5.6.) 깻잎김치(9.13.) 포도주스(13.) 568.3/24.5/127.8/3.1	흑미밥 된장찌개(5.6.13.18.) 오징어브로콜리쌈 (5.6.13.17.) 계란베이컨말이(10.) 배추김치(9.13.) 오렌지 520.9/20.9/168/3.5	현미참쌀밥 더덕닭곰탕 (5.6.13.15.18.) 모듬장조림 (1.5.6.10.13.18.) 참 외 오 이 무 침 (5.6.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) 석박지 625/31.1/166.4/3.3	기장밥 들깨수제비 (5.6.9.13.18.) 모듬부각(5.6.) 치즈닭갈비구이 (2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 아이스홍시 524.9/25/291.2/2.4	보리밥 양지쌀국수 (1.5.6.13.16.18.) 콩나물오색채 (1.5.6.13.18.) 달고기강정 (2.5.6.9.12.13.) 총각김치(9.13.) 키위 567.6/20.4/193/3.4
	6월 28일	6월 29일	30(수요일은 다 먹는 날)	<div>★ 우리학교 전체 음식물쓰레기 합계가 50kg 이하로 3회 이상 떨어지면 여러분들이 투표하신 특식이 배식될 예정입니다. 음식물쓰레기 계속해서 줄여주세요.</div> <div></div>	
	기장밥 모듬햄찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 푸딩(1.5.13.) 참나물두부무침 (5.6.13.18.) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) 깍두기(9.13.) 542.4/29.6/168.4/3.6	밤밥 우동국 (1.5.6.13.16.18.) 돌나물사과무침 (5.6.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 굴 멘보샤 (1.2.5.6.9.12.13.) 473/14.7/217.9/3.5	곤드레나물밥/부추양념장(5.6.13.16.) 일식된장국 (5.6.13.18.) 반반치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 592.9/27.3/170.7/3.2		



## 건강한 치아 관리를 위한 식품 섭취 요령

## ● 충치는 왜 생기는 걸까요?



충치는 당의 섭취량보다 **당류를 얼마나 자주 먹었는지, 먹었을 때 치아에 얼마나 오래 붙어 있는 식품인지에 따라** 발생률이 달라집니다. 성장 저하 등 건강상의 문제를 일으킬 수 있습니다.

## ● 충치를 생기게 하는 음식은?

## 산성식품



치아 에나멜층은 보통 산도 pH5.5이상에서 파괴되기 시작하므로 산성식품을 섭취하였을 때 치아에 더 많은 손상이 생깁니다. 그러므로 탄산음료 같은 산성식품 섭취 시 **물로 입을 행구고 약 30분 후에 양치**를 해야 합니다.

## 끈적이는 식품



끈적이면서 달콤한 식품들은 입안에 오래 남아 있고, 먹은 후에도 잘 닦여지지 않아 충치에 걸리기 쉽습니다. 끈적이는 식품을 먹은 후에는 반드시 양치질을 꼼꼼하게 하며 자기 전에는 먹지 않도록 합니다.

## ● 치아 건강에 좋은 음식은?

## 알칼리성 식품



우유, 치즈, 멸치 등의 알칼리성식품은 칼슘 함량이 높아 치아를 튼튼하게 만들어 주고, 산에 의한 부식을 막아 세균이 번식할 수 없는 환경을 만들어 건강한 치아를 형성할 수 있도록 도와줍니다.

## 섬유질 식품



섬유질은 치아의 표면을 문질러 플라그를 제거하고 치아를 단단하게 만드는 기능을 합니다. 섬유질이 많은 채소나 과일은 오래 씹을수록 치아를 건강하게 만들어 줍니다.

## ● 건강한 치아 관리 요령

- 하루 **3번**, 식후 **3분** 후, **3분** 동안 모든 치아를 꼼꼼하게 양치해요.
- 탄산음료는 치약 속의 연마제와 만나면 치아가 부식할 수 있으므로 **섭취 30분 후 양치**해요.

자료출처 : 식품의약품안전처/사진출처 : 영양과 식생활(5학년 교재, 경기도교육청)

## 6월 5일 세계 환경의 날

1972년 6월 스웨덴 스톡홀름에서 열린 '유엔인간환경회의'에서 국제사회가 지구환경보전을 위해 공동노력을 다짐하며 제정한 날입니다.

우리가 **급식 시간에 지구환경을 보호하는 방법!!**

**음식을 남김없이 먹어 음식물쓰레기를 줄여봅시다.**



사진출처 : 영양과 식생활(6학년 교재, 경기도교육청)

## 여름의 길목, 단오(端午) 음력 5월 5일(6월 14일)



신윤복-단오풍경



김홍도-씨름

단오(음력 5월 5일)는 일 년 중 양기(陽氣)가 가장 왕성한 날로 '수릿날', '중오절(重五節)', '천중절(天中節)'이라고도 불리며 설날, 추석과 함께 3대 명절로 여겨졌습니다.

또한, 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 제사이며, 나쁜 기운과 더위를 막아 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 몸을 단련하는 날로 창포에 머리감기, 쑥과 익모초 뜯기, 부적만들어 붙이기 등의 풍속과 함께 그네뛰기, 씨름, 활쏘기 같은 민속놀이를 즐겼습니다. 단오제, 단오굿을 하였으며, 수리취떡, 앵두화채, 제호탕 등의 음식을 즐겼습니다.

## 단오날 먹는 음식



수리취떡



앵두화채



제호탕

단오날에는 수리취나 쑥을 짓이겨 쌀가루에 넣어 반죽한 뒤 수레바퀴 모양의 떡살로 모양을 낸 **수리취떡**이나 제철 과일인 **앵두로 화채**를 만들어 먹었습니다. 또한 짬뽕에 그슬린 매실, 여러 가지 약재를 가루로 내어 꿀에 재워 냉수에 타서 마시는 **제호탕**은 더위를 이기고 갈증을 해소하며 보신하기 위해 단오절에 임금에게 올렸습니다.

자료출처 : 한국민족문화대백과사전, 위키백과사전, 두산백과사전

사진출처 : 문화재청, 국립민속박물관