



6월

## 배곧누리 급식·영양 소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30 정왕동

제 2023-87호

발송: 2023.05.31

담당자: 영양교사

연락처: 031-8063-2982

## 6월의 제철 식재료

나는  
누구의  
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 감자의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부하는데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

## 단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포** 물에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼습니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나누어주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쏘로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨갛게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

## 전쟁 이후 음식

송고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



## 아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었습니다.

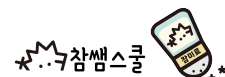
## 고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었습니다. 이 시기에 마복림 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했습니다.



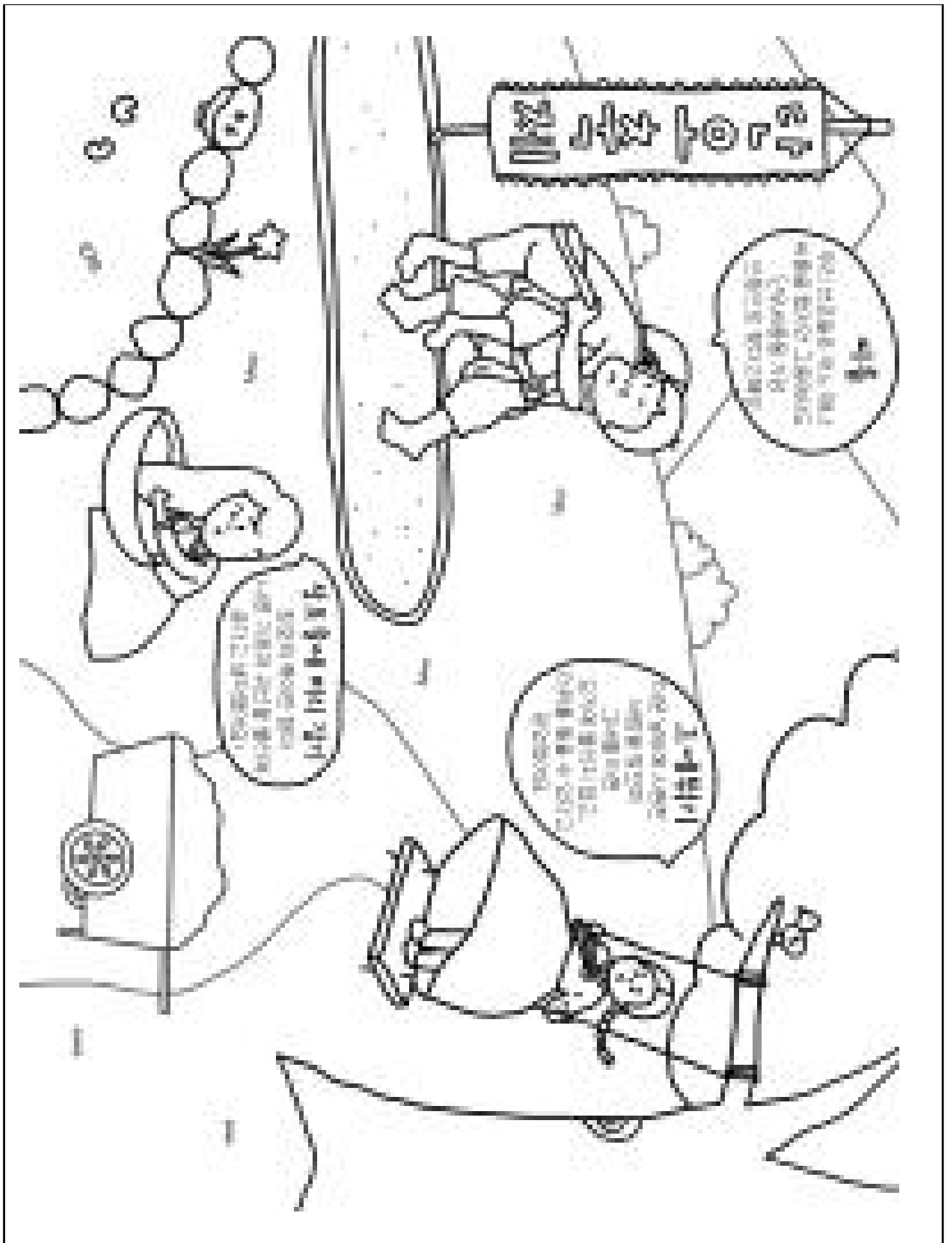
## 부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요. 이것이 바로 우리가 급식에서 즐겨 먹는 부대찌개!



2023년 5월 31일

배곧누리초등학교장



## [영양교육 활동지] 단오 숨은그림찾기 컬러링

선조들이 단오날 선물하던 물건과 즐겨 먹었던 음식을 찾아보고 단오축제를 색칠해 보세요.  
( 비녀, 부채, 수리취떡, 앵두화채 )

**그릇을 비우면  
지구가 깨끗해져요**

**배곧누리초 6월 식단 안내**

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추, 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채, 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	잡곡, 잡쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공												
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 <b>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</b> <b>◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다.</b> 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) <b>◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.</b>												
	☞ 우리학교는 천연조미료 다시멀치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 <a href="http://www.baegotnuri.es.kr/&gt;알림마당">http://www.baegotnuri.es.kr/&gt;알림마당</a> >급식 ☞ 6월 학부모 검수 및 배식모니터 활동 시간 안내 (검수:8시, 1부배식모니터11시10분, 2부배식모니터12시)												

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*	1일 검수1-5	2일
		농산물·김치: 경기도농수산물진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 동화수산 공 산 품: 스킨푸드 공동구매: 현준물산	기장밥 황태감자국(5.6.13.) 생크림과일샐러드 (2.5.11.12.13.) 달걀숙매실양념구이 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)	보리밥 모듬된장찌개(5.6.13.) 알감자맛조림(5.6.13.) 파슬리행전 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 블루베리주스(5.13.)
5일	6일	7일 <b>잔반 없는 날</b>	8일 검수1-5	9일
학교장재량휴업일	 현 충 일	하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.) 닭꼬치(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박	발아현미밥 애호박된장국(5.6.13.) 그린샐러드&망고드레싱 (1.2.5.6.12.13.) 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.)	흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 돼지고기장조림 (1.5.6.10.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.)
12일 6월 생일축하해요~	13일	14일 <b>채식의 날</b> 배식6-1	15일 검수1-6	16일
찰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 잡채(5.6.13.16.) 코다리무조림 (2.4.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.)	잡곡밥 감자두부찌개(5.6.13.18.) 무쌈/쌈장(1.5.6.13.) 부추겉절이(5.6.8.13.) 허브삼겹살구이(10.13.) 오이김치(9.13.)	뿌리채소볶음밥 (2.5.6.9.10.12.13.) 유부장국(5.6.13.) 고추장떡볶이 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) <b>더블치즈핫도그</b> <b>(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)</b> <b>◆학생자치회 추천메뉴</b>	기장밥 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 콩나물무침(5.) 달걀배우소스구이 (1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 참외	녹두밥 <b>일식우동(1.5.6.13.)</b> <b>◆학생자치회 추천메뉴</b> 멸치아몬드볶음(5.6.13.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 열무김치(9.13.)
19일	20일	21일 <b>잔반 없는 날</b> 배식 5-4	22일 (단오) 검수1-6	23일
현미밥 육개장(1.5.6.13.16.18.) 베이컨시금치볶음 (5.6.10.13.) 매콤달콤순대강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	차수수밥 감자수제비국 (1.5.6.9.13.) 도라지진미채볶음 (1.5.6.13.17.) 달걀채소말이 (1.2.5.6.10.) 깍두기(9.13.)	<b>짜장면(2.5.6.10.13.)</b> <b>◆학생자치회 추천메뉴</b> 칼슘찰쌀밥 단무지무침 배추김치(9.13.) 파인애플 하트군만두 (1.2.5.6.10.13.16.18.)	혼합잡곡밥(5.) 어묵전골(1.5.6.13.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 열무된장무침(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 수리취떡(5.13.)	귀리밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 스파게티 (1.2.5.6.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 베이컨감자구이 (1.2.5.6.10.13.)
26일 검수2-2	27일	28일 <b>잔반 없는 날</b> 배식5-4	29일 검수2-3	30일
차조밥 쇠고기낙지전골 (5.6.8.9.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.) <b>탄두리치킨(2.5.6.13.15.)</b> <b>◆학생자치회 추천메뉴</b> 깍두기(9.13.)	발아현미밥 근대된장국(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 브로콜리들깨볶음 (1.2.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.13.)	카레라이스 (2.5.6.10.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 모듬탕탕(1.2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 워터젤리망고(5.13.)	흑미잡곡밥 뼈없는감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 깻잎찜(5.6.13.) 소시지채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.)	보리밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 사과치커리샐러드 (1.2.5.6.13.) <b>숙주&amp;오리불고기</b> <b>(5.6.10.13.)</b> <b>◆학생자치회 추천메뉴</b> 깍두기(9.13.) 수박

☞ 학교사정과 급식 물품 수급 상황에 따라 식단이 변경 될 수 있습니다.