



5월

# 배곧누리 급식·영양 소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30정왕동

제 2023-71 호  
발송: 2023.04.28  
담당자: 영양교사  
연락처: 031-8063-2982

## 5월의 제철 식재료

이 점에서 시작



점을 따라 선을 이으면 등장할 5월의 제철 음식 재료는 **주꾸미**입니다.

주꾸미는 바닷속 모래, 자갈 주변에서 살다가 봄이 되어서 바닷물이 따뜻해지면 새우가 많이 사는 우리나라 주변 얕은 바다로 올라와요. 8개의 다리를 가지고 있어서 문어, 낙지와 비슷하게 생겼지만, 훨씬 크기가 작아요.

주꾸미에는 타우린이라는 영양 성분이 풍부해요. 잠이 쏟아질 정도로 나른한 봄철에 주꾸미를 먹으면 피로 해소에 도움이 되고, 두뇌 발달에도 좋은 음식 재료입니다.

## 봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족, 선생님과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리! 오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠

① 새벽같이 일어나

갓 지은 뜨거운 밥으로 ② 김밥 도시락을 만들었어요. 직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고 싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서

즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ④ 가방 속에 넣어둔 도시락을 먹었어요.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은 우리 모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨어요.

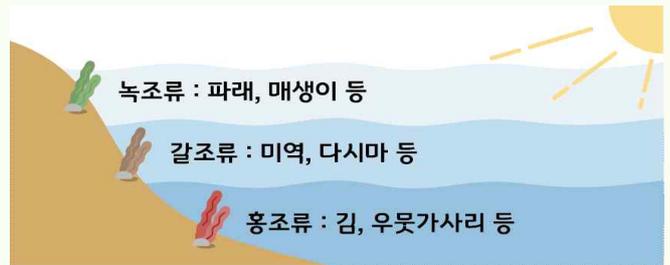
상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇 인지 이야기해봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

## 바다에도 식목일이 있다고?

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요.

바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막 회를 막기 위해 노력하는 날이에요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 '바다' 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.



이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영하 속에 나오는 흰동가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 합니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

2023년 4월 27일

배곧누리초등학교장

# 그릇을 비우면 지구가 깨끗해져요

# 배곧누리초 5월 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, 찹쌀, 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 ⑲젓 <b>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</b> ◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다. 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
☞ 우리학교는 천연조미료 다시멸치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 <a href="http://www.baegotnuri.es.kr/">http://www.baegotnuri.es.kr/</a> >알림마당>급식 ☞ 5월부터 학부모 검수 및 배식모니터 활동이 시작됩니다. (검수시간:8시, 1부배식모니터11시10분, 2부배식모니터12시)													

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1일	2일	3일	4일 검수1-2	5일
개교기념일	발아현미밥 팽이버섯된장국(5.6.13.) 우엉메추리알조림(1.5.6.13.) 베이컨시금치볶음(5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 친환경참외	카레라이스(2.5.6.10.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 콘소메치킨(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 친환경사과주스(5.)	떡갈비햄버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 쇠고기채소죽(9.13.16.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 요거트슬러시(1.2.5.)	
8일	9일 배식2-6/6-4	10일 <b>잔반 없는 날</b>	11일 검수1-3	12일
찹쌀밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 궁중떡볶음(5.6.13.16.) 아귀살강정&칠리소스(2.4.5.6.12.13.18.) 열무김치(9.13.) 파인애플	보리밥 된장찌개(5.6.13.) 로메인/쌈장(1.5.6.13.) 제육간장불고기(5.6.10.13.) 보쌈김치(9.13.) 꼬들말랑이장아찌(9.13.)	새우볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.) 미소국(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 친환경식혜 수제고르곤줄라피자(1.2.4.5.6.12.13.)	클로렐라찹쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 깍둑감자멸치볶음(5.6.13.) 콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)	기장밥 콩나물맑은국(5.6.13.) 간장쫄면무침(5.6.10.13.) 오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.)
15일 5월 생일축하해요~	16일	17일 배식2-5/6-4 ☞ <b>학생자치회추천식단</b> ☞	18일 검수1-4	19일
강황쌀밥 쇠고기샤브샤브(5.6.8.9.13.16.18.) 시래기갈비찜(5.6.10.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 스승의날감사케익(1.2.5.6.13.)	밤밥 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10.13.) 돈육마늘종볶음(5.6.10.12.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 꿀떡(5.13.)	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.) 어묵전골(1.5.6.13.) 로제떡볶이(밀떡)(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 꼬마김말이튀김(5.6.) 배추김치(9.13.) 뷔띠룰자두음료(2.5.)	발아현미밥 근대된장국(5.6.13.) 오징어채채소전(1.2.5.6.13.17.) 데리야끼닭볶음(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 김구이(13.)	흑미밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 숙주계맛살무침(1.5.6.13.) 채소스크램블에그(1.2.10.) 배추김치(9.13.) 요거트&블루베리(2.)
22일	23일	24일 <b>잔반 없는 날</b> 배식6-3	25일 검수1-4	26일
귀리밥 열갈이배추국(5.6.9.13.) 명엽채볶음(5.6.13.18.) 치킨바베큐(1.2.5.6.12.13.) 꿀치즈토마토샐러드(1.2.5.6.12.13.) 열무김치(9.13.)	현미밥 삼색떡국(1.5.6.13.16.) 오이맛살냉채(1.5.6.8.13.) 김치볶음(5.6.9.10.13.) 고등어갈비구이(2.5.6.7.13.)	쇠고기콩나물밥(5.6.13.16.) 유부장국(5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 친환경수박 초코필링쥬러스(1.2.5.6.13.)	찹쌀밥 모듬된장찌개(5.6.13.) 제육불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 베이컨감자구이(1.2.5.6.10.13.)	차조밥 브로콜리감자스프(2.5.6.13.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 치킨커틀렛/콘소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스홍시
29일	30일	31일 <b>잔반 없는 날</b> 배식6-3	축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*
대체공휴일	흑미잡곡밥 애호박된장국(5.6.13.) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.) 삼색달걀찜(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지	김가루주먹밥(5.6.10.13.) 국수장국(1.5.6.9.13.) 오징어링튀김/케첩(1.2.5.6.12.13.17.) 열무김치(9.13.) 망고주스(13.)		농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 해정수산 공 산 품: 착한푸드 공동구매: 현준물산

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