



배움을 즐기며
꿈을 가꾸는
행복학교

6월 급식·영양 소식

제2023-129호

2023.05.30.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.													
	쌀/가공품	김치(배추)	식용유/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	우유/가공품	낙지	명태(동태,코)	고등어/가공품	감치/가공품	오징어/가공품	콩나물/가공품	조식/가공품	두부
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용													
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교 홈페이지 주소 : http://www.pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.													

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>	<무상급식비 지원 내역>		1	2
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 편식하지 않기 - 잔반 정리는 깔끔히!	교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%		잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) (자율)갓김치(9.13.) 파인애플/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/24.3/186/3.2	기장밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 삼치유자구이(5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 삼겹살김치볶음 (5.6.9.10.13.) 수박 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/29.4/164.8/2.8
5	6	7	8	9
대체공유일	현충일	자장면(1.2.5.6.10.13.) (자율)참쌀밥 계란국(1.13.) 목화송탕수육 (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 애플망고요구르트(2.13.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.3/19.2/136.1/11.6	찰밥 갈비탕(1.5.6.13.16.) 해물파전 (1.5.6.9.13.17.18.) 콩나물무침(5.) 깍두기(9.13.) 초코설기(5.13.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/29.6/363.3/4.2	소고기야채볶음밥 (2.5.6.10.13.16.) 단배추국(5.6.13.) 복만두(1.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 딸기요거트(2.) (자율)취나물볶음(5.6.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.5/24.5/197.6/2.3
12	13	14	15	16
백태밥 버섯된장찌개(5.6.13.18.) LA갈비구이(5.6.10.13.) 건파래볶음(13.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코머핀(1.2.5.6.13.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/25.1/188.5/3.1	칼슘기장밥 콩나물실파국(5.6.13.18.) 치즈닭갈비(5.6.15.) 멸치크렌베리조림(5.13.) 총각김치(9.10.13.) 골드키위 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.4/27.9/272.2/3.7	삼색소보로덮밥 (1.5.6.9.13.16.) 등근어묵국(1.5.6.13.) 딸기잼포켓파이(1.2.5.6.) 낙각김치(9.13.) 레몬에이드 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/29/266.9/3.5	차조밥 사골우거지국(5.6.13.16.) 코다리살양념구이(5.6.13.) 동그랑땡(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.)/굴 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/27.7/299.3/3.9	곤드레나물밥&양념장 (5.6.13.16.) 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 닭봉구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 양파요구르트(2.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/34.4/157.6/3.4
19	20	21	22	23
칼슘기장밥 황태콩나물해장국(1.5.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.3/31.4/444.4/3.4	옥수수밥(5.13.) 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 쇠고기감자채볶음(5.13.16.) 깍두기(9.13.) (자율)깻잎김치(9.13.18.) 레드글로브 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510/29.9/172.9/2.9	바지락칼국수(5.6.13.18.) (자율)참쌀밥 떡갈비&소스 (1.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 뽕로요구르트(2.) 폴치즈토마토(2.12.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.4/31.8/201.8/6.3	찰보리밥 도토리묵국(5.6.9.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) (자율)갓김치(9.13.) 수리취떡(5.13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/30.1/156.4/2.8	쇠고기콩나물밥 양념장(5.6.13.16.) 감자미역국(5.6.13.) 닭다리살비빔 (2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.6/30.3/154/2.9
26	27	28	29	30
차수수밥 낙지수제비국(5.6.9.13.) 연어스테이크/사과드레싱 감자튀김(1.2.5.6.13.) 숙주나물무침 참치김치볶음(5.9.13.) 굴 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/28.3/189.1/3.7	검정콩밥(5.)/ 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.16.) 오징어실채볶음 (1.5.6.13.17.) 제육볶음(5.6.10.13.) 쌈장(5.6.13.)/무쌈(13.) 깍두기(9.13.) 냉동홍시/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.5/28.2/205/3.2	카레라이스(2.5.6.10.13.) 미소된장국(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 햇도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) 메론 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.2/19.6/253.4/3.2	흑미밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 허니버터치킨(2.5.6.13.15.) 두부양념구이(5.6.13.) 김구이(13.) 열무김치(9.13.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.9/33.1/200.7/3.8	후리카케밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 꼬지어묵국(1.5.6.13.) 스틱단무지 /모듬떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 모듬튀김(1.5.6.10.16.18.) (자율)깻잎김치(9.13.) 청포도에이드(5.13)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.5/26.7/192/8.9

2023년 5월 30일

포천초등학교장 <관인생략>



6월 5일은 세계 환경의 날

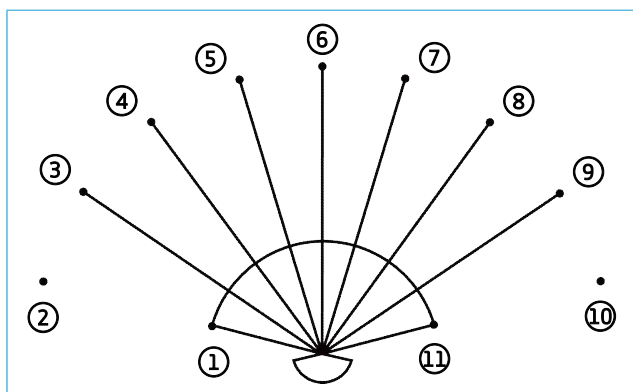
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것	
채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"
어패류	- 조개, 소라, 멧게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 건고추장, 된장, 젓갈류

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보까요?

<p>참외</p>	<p>열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.</p>
<p>감자</p>	<p>탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 푹! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.</p>
<p>농어</p>	<p>예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 깔따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까지메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.</p>

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과

영양교육 활동지

포천초등학교
학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(
일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도
음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!
6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,
아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.
모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

호두 껍데기	감 쪽지	닭고기	키위	귀리쌀	달걀 껍데기	휴지	망고 껍질	소고기 볶음	땅콩 껍데기	계 껍데기
족발 뼈	조각 사과	자두 씨	커피 찌꺼기	찐 감자	포크	삼겹살	옥수수 대	아이스 크림 막대	당근	마늘 껍질
피망	멍게 껍데기	생선 가시	랍스터 껍데기	치킨 뼈	오렌지 껍질	땅콩	오리알 껍데기	과자 봉지	핫도그 막대	바나나 껍질
한라봉 껍질	밤 껍데기	쌈장	체리 씨	대파 껍질	배 씨	요구르트 병	도토리	빨대	돼지 등뼈	브로컬리
전복 껍데기	당근	양파 껍질	젓가락	돼지 갈비뼈	새우 껍데기	된장	지우개	굴 껍데기	오이	살구 씨
사과 씨	대게 껍데기	콩나물 무침	잣	복숭아 씨	사골 뼈	어묵 꼬지	술가락	포도 껍질	쌀	닭 날개뼈
꼬막 껍데기	닭 다리뼈	보리 쌀	수박 껍질	호두	나무 막대기	색종이	시금치 나물	보리차 티백	소라 껍데기	마른 미역
홍합 껍데기	아몬드	녹차 티백	딸기 쪽지	양파	조개껍데기	굴 껍질	종이컵	소갈비 뼈	모자	대파 뿌리
연필	주스 병	감 씨	고추장	킹크랩 껍데기	빵	옥수수 껍질	배추 김치	메추리알 껍데기	한약재	음료 뚜껑

영양교육 활동지(정답)

포천초등학교
학년 반 이름:

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기 :(
일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만으로도
음식물쓰레기가 많이 줄어 온실가스 배출량을 낮출 수 있어요!
6월 5일 세계 환경의 날을 맞이하여 음식물쓰레기를 줄이고 지구를 지켜볼까요?

영양소식지에서 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 구분해보고,
아래에서 음식물쓰레기로 버려야 하는 것을 찾아 내가 좋아하는 색으로 칠해주세요.
모두 알맞게 색칠했다면 숨어있는 예쁜 모양을 발견할 수 있어요! (힌트: 마음)

★ 음식물쓰레기로 버려야 하는 것에만 색칠하기 ★

호두 껍데기	감 쪽지	닭고기	키위	귀리쌀	달걀 껍데기	휴지	망고 껍질	소고기 볶음	땅콩 껍데기	게 껍데기
족발 뼈	조각 사과	자두 씨	커피 찌꺼기	찐 감자	포크	삼겹살	옥수수 대	아이스 크림 막대	당근	마늘 껍질
피망	멍게 껍데기	생선 가시	랍스터 껍데기	치킨 뼈	오렌지 껍질	땅콩	오리알 껍데기	과자 봉지	핫도그 막대	바나나 껍질
한라봉 껍질	밤 껍데기	쌈장	체리 씨	대파 껍질	배 씨	요구르트 병	도토리	빨대	돼지 등뼈	브로컬리
전복 껍데기	당근	양파 껍질	젓가락	돼지 갈비뼈	새우 껍데기	된장	지우개	굴 껍데기	오이	살구 씨
사과 씨	대게 껍데기	콩나물 무침	잣	복숭아 씨	사골 뼈	어묵 꼬지	술가락	포도 껍질	쌀	닭 날개뼈
꼬막 껍데기	닭 다리뼈	보리 쌀	수박 껍질	호두	나무 막대기	색종이	시금치 나물	보리차 티백	소라 껍데기	마른 미역
홍합 껍데기	아몬드	녹차 티백	딸기 쪽지	양파	조개껍데기	굴 껍질	종이컵	소갈비 뼈	모자	대파 뿌리
연필	주스 병	감 씨	고추장	킹크랩 껍데기	빵	옥수수 껍질	배추 김치	메추리알 껍데기	한약재	음료 뚜껑