



**VISION**  
 생각키움 마음올림  
 꿈자람 교육으로 행복한  
 미래를 준비하는 학교

# 금식·영양·소식

( 2023년 6월 )

송우통신  
 2023. 5. 31.  
 교무실:543-1311  
 급식실:542-9104  
 담당자: 영양교사 조화진

\* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

## 6월 5일은 세계 환경의 날

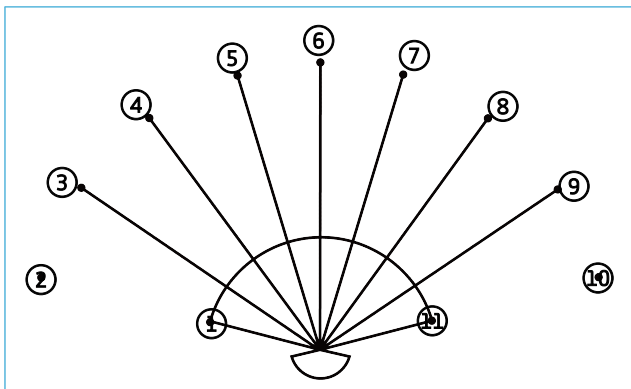
세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구 온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

동물이 먹을 수 있나, 없냐가 포인트~\*

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

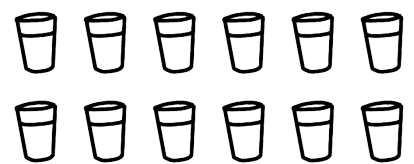
	열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.
	탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 푹! 떨어지고 포만감이 커 적당한 양을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.
	여로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구,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

출처: 네이버 지식백과

## 하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 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

초등학교  
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 꼭지	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	햇도그 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 꼭지	양파	조개 껍데기	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)

초등학교  
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 꼭지	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 꼭지	양파	조개 껍데기	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



식재료 원산지 표시	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	쌀 (포천쌀)	김치 (배추,고춧가루)	두부/콩	다시마 ,멸치	수산물	
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	홈페이지, 및 식단에 별도표시	
알레르기 정보	<p>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용</p> <p>축산물품질평가원 (<a href="http://www.ekape.or.kr">http://www.ekape.or.kr</a>) &lt;안심서비스&gt;를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. ( ID : 송우초등학교 ) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당계시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.</p> <p>1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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.샐 등 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>									
<b>월요일</b>	<b>화요일</b>		<b>수요일</b>		<b>목요일</b>		<b>금요일</b>			
<p>(자율)반찬은 자율배식대에서만 받을 수 있어요. (선택)반찬은 받을 때 골라요. 우리가 자율성과 선택권을 가지는 만큼 책임감을 가진 송우어린이가 됩시다. <b>'먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹기'를 생활화 합시다!!!</b> +영양활동지를 해오는 학생은 비타민을 줍니다♥</p>					1		2			
					의병의 날		♣ 지속가능한 식단 ♣			
5 재량휴업일					6 현충일		7 <b>희망급식의 날</b>		8 입학 100일 축하	
 영양 표시 읽는 방법 에너지/단백질/칼슘/철분 590kcal/14g/209mg/2.6mg		 현충일		 칼슘찹쌀밥 <b>어린이마라탕</b> (1.5.6.10.13.16.18.) 찹쌀꿔바로우&갈라만시소스 (1.5.6.10.) 햄채소계란찜(1.2.10.13.) 배추김치(9.13.)/ <b>단무지(자율)</b> <b>선택아이스크림</b> (망고&한라봉)(1.2.5.) 749.9/27.2/245.8/7.2		 칼슘찹쌀밥 배추된장국(5.6.) 데리야끼오븐닭볶음 (5.6.13.15.18.) <b>고추장&amp;짜장떡볶이(선택)</b> (1.2.5.6.13.16.) <b>눈꽃치즈(자율)(2.)</b> 깍두기(9.13.) 토끼케이크(1.2.5.6.) 768.1/36.1/440.5/2.8		 찰차조밥 육개장(1.5.13.16.) 수제달고기피쉬앤칩스 &갈릭소스(1.2.5.6.13.) 쫄면채소무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) <b>선택요구르트(플레인&amp;저당)</b> (2.) 580/20.5/259.3/2.5		
12					13		14		15	
							<b>잔반 없는 날</b>			
찰수수밥 쇠고기무국(5.16.) 고구마닭갈비(5.6.13.15.) 연근조림(5.6.13.) <b>열무생채(자율)(5.6.13.)</b> 배추김치(9.13.) <b>선택과일(사과&amp;참외)</b> 601.5/29.8/232.7/2.5		찰기장밥 시래기된장국(5.6.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.) 오이김치(9.13.) <b>선택아이스슈(초코&amp;바닐라)</b> (1.2.5.6.) 584.5/29.4/392.1/3.5		<b>자율밥</b> <b>미트&amp;크림소스스파게티</b> (선택)(1.2.5.6.9.10.12.13.) 케이준샐러드/허니머스터드 소스(1.5.6.12.13.15.) <b>모듬채소피클(자율)(13.)</b> 배추김치(9.13.) 798.8/26.5/211.1/2.6		발아현미밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 안동찜닭(5.6.15.) <b>대파해물전&amp;부추감자전</b> (선택)(1.5.6.8.9.17.18.) <b>사과오이무침(자율)</b> 열무김치(9.13.) 609.8/30.7/368.4/2.6		참치야채비빔밥(5.6.13.) 유부된장국(5.6.13.) 수제스카치에그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 샐러드주스 652.3/28/320.7/5		
19					20		21		22	
							<b>잔반 줄이기 주간 &lt;랜덤후식 잔반이벤트&gt;</b>			
발아현미밥 쇠고기떡국(1.5.13.16.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) <b>모듬쌈&amp;저염볶음쌈장(자율)</b> (5.6.13.) 배추김치(9.13.) <b>선택과일(오렌지&amp;파인애플)</b> 678.2/32.5/251.1/3.1		칼슘찹쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 수제등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 숙주미나리무침 오이김치(9.13.) <b>단호박샐러드케이크(자율)</b> (1.2.5.13.) 696.7/35.2/370.6/4.1		카레라이스(5.6.10.13.) 팬이된장국(5.13.) <b>후라이드&amp;간장순살치킨</b> (선택)(2.5.6.13.15.) 오렌지샐러드&오리엔탈D (5.6.13.) 깍두기(9.13.) 586.6/31.2/271.4/3.3		흑미밥 들깨미역국(5.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 탕평채(1.5.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코수리취떡(13.) 604.9/29.7/229.7/3.9		혼합잡곡밥(5.) 콩나물국(5.) 눈꽃치즈닭볶음탕 (2.5.6.13.15.) 시금치나물(5.) <b>건파래볶음(자율)</b> 배추김치(9.13.) 546.3/30.6/417.8/3.2		
26					27		28		29	
							<b>세계음식체험의 날</b> <b>&lt;미국 편&gt;</b>			
찰보리밥 닭곰탕&당면(1.5.13.15.) 햄달걀말이 (1.5.6.10.13.) 얼갈이된장나물(5.6.) 깍두기(9.13.) <b>선택과일(멜론&amp;수박)</b> 614.2/29.4/240.1/3.6		찰기장밥 북어달걀국(1.5.6.13.) 임연수어카레구이(2.5.6.13.) 비엔나소세지야채볶음 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) <b>선택짜먹는요구르트</b> (포도&딸기)(2.) 618.7/30.7/309.7/2.5		<b>자율밥</b> 잠발라야볶음밥 (1.5.6.9.10.12.13.15.) 치킨누들스프(1.5.6.13.15.) 수제바베큐폭립 (5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) <b>콤샐러드&amp;렌치소스</b> (자율)(1.2.10.12.13.) 스모어쿠키(13.) 666.6/30.6/122.2/7		찰수수밥 전통청국장(5.6.9.16.) <b>고추장&amp;데리야끼닭볶음</b> (선택)(2.5.6.12.13.15.) <b>숙갓두부무침(자율)(5.6.)</b> 열무김치(9.13.) 초코링요거트(2.5.6.13.) 641.3/35.2/548.6/3.6		찰차조밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 코다리강정(4.5.12.13.) 콩나물무침 배추김치(9.13.) 우리쌀축하설기 594.7/25.9/226.7/2.7		



# 6월 잔반줄이기 이벤트 안내

## 랜덤 후식 잔반 이벤트



우리 급식 다 먹고 후식먹자~!!  
6/19~23 5일간 단오날을 제외하고 후식이 없어요.

**그러나!!**

깨끗한 식판  
원지 알죠~?

식판을 깨끗하게 비운 학생 및 교직원에게는  
랜덤후식뽑기권을 받을 수 있는 기회가 제공됩니다.  
**잔반천사님께 깨끗한 식판을 보여주고 꼭 받아가세요.**

이 주간에 학부모님께서 잔반천사로  
도움을 주시기로 했으니 반갑게 인사해주세요.

### <참여방법>

1. 먹을 수 있는 만큼만 받고 다 먹어요.  
자율반찬을 제외하고 전부 다 받아야 합니다.(알레르기가 있는 학생 제외)
2. 퇴식구에서 잔반천사님께 깨끗한 식판을 보여주고 랜덤후식뽑기권을 받아요.
3. 식생활관 광장에서 교환하면 랜덤후식뽑기를 할 수 있어요.



### 지켜주세요

1. '다 먹었는데 못 받았어요' = 아쉽지만 받을 수 없어요. 식판을 보여줘야 줄 수 있습니다.
2. 순서와 질서있게 참여해 주세요.

구슬  
아이스크림

마카롱

과자꾸러미

음료

젤리

**꽝**

비타민위로