

# 2021년 6월 서촌초등학교

**즐거GO, 맛있GO, 기다려지는 서촌초 급식시간**  
: 학교급식은 먹고 싶은 만큼 먹는 것이 아니라  
골고루 먹는 식사입니다.



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	6월1일	6월2일	6월3일	6월4일
	보리밥 근대된장국(5.13.) 보쌈(5.10.) 쌈장(1.4.5.13.) 비빔미역국수(1.5.10.13.) 배추김치(9.13.) 유기농바나나	발아현미밥 황태무국(1.5.13.) 두부고기조림(5.13.16.) 멸치아몬드강정(5.13.) 햄김치볶음(9.10.13.) 하우스감귤	윤식당쇠고기비빔밥(5.13.16.) 마더소스(5.13.) 부추된장국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.)	현미밥 매콤콩나물국(5.9.13.) 치킨난방 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 시금치무침(5.) 깍두기(9.13.) 저당요구르트(2.)
6월7일	6월8일	6월9일	6월10일	6월11일
귀리밥 들깨미역국(5.6.13.) 닭왕두반장구이 (5.6.12.13.15.) 유부잡채(5.8.13.) 배추김치(9.13.) 멜론	현미밥 돼지갈비김치찌개 (9.10.13.) 동태살 찹쌀소스볶음 (4.5.6.12.13.) 숙주무장아찌무침(5.13.) 하와이안샐러드(13.) 깍두기(9.13.)	해시라이스 (1.2.5.6.12.13.16.) 노각생채(5.13.) 배추김치(9.13.) 수박 미니우리밀우리쌀한도그 (1.2.5.6.10.)	기장밥 호박익힌장국(5.13.) 매운돼지갈비찜(5.10.13.) 미역줄기볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.)	차조밥 쇠고기무국(5.13.16.) 사과오징어초무침 (5.13.17.) 달걀당면말이 (1.2.5.8.10.13.) 웨지감자(2.5.) 배추김치(9.13.)
6월14일	6월15일	6월16일	6월17일	6월18일
잡곡밥(5.) 안동식쇠고기국(5.16.) 어묵매추리알조림 (1.2.5.10.13.) 도라지오이생채(5.13.) 섞박지(9.13.) 수리취양고절편	울무밥 감자옹심이국(5.9.13.) 오리훈제볶음(1.4.5.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 참외	녹두밥 시래기된장국(5.13.) 오징어삼겹살볶음 (5.10.13.17.) 애호박전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플	계살볶음밥(1.8.) 자장소스(볶음밥) (2.5.6.10.13.) 새우부추만두(1.5.6.9.10.) 깍두기(9.13.) 오미자주스(13.)	보리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 목살찜스테이크 (2.5.10.12.13.16.) 녹두묵무침(5.13.) 총각김치(9.13.) 수박
6월21일	6월22일	6월23일	6월24일	6월25일
기장밥 조랭이떡국(1.5.6.13.) 돼지갈비엿장조림 (5.10.13.) 오이청경채겉절이(5.13.) 배추김치(9.13.) 대추방울토마토(12.)	발아현미밥 닭개장(1.5.13.15.) 몽글몽글달걀찜(1.2.13.) 오징어채우영조림 (5.13.17.) 섞박지(9.13.) 아이스홍시	콩나물밥(5.13.16.) 된장찌개(5.6.13.) 무조미김 배추김치(9.13.) 파인애플 치아바다피자	흑미밥 어묵국(1.5.9.13.16.) 치즈닭갈비구이(2.5.13.15.) 삼색나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 골드키위	발아현미밥 김치전골(5.9.13.) 감오징어구이 (1.5.6.13.17.) 베이컨감자채볶음 (5.10.13.) 열무김치(9.13.) 멜론
6월28일	6월29일	6월30일		
잡곡밥(5.) 뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 해물우동볶음 (5.6.8.9.13.17.18.) 숙갓두부무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 수박	공밥(5.) 배추된장국(5.13.) 단호박스테이크(1.2.5.6. 10.12.13.16.) 가지볶음(5.13.) 깍두기(9.13.) 자두	보리밥 황태순두부국(1.5.13.) 닭고기김치찜(5.9.13.) 흔들한어묵전(1.5.6.13.) 오이김치(9.13.) 청포도		

쌀(햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

## ▶알레르기 정보

1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 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. 잣은 식단표에 표시하였으니 해당 아동이 주의할 수 있도록 참고해 주십시오.

▶ 학교급식 식재료 원산지과 영양량 표시 등 급식에 관련된 사항은 학교홈페이지 - 영양소식에 게시하고 있습니다.

▶ 그 밖의 급식과 관련된 사항은 급식관리실 ☎ 070-7014-4017로 연락 바랍니다.

## 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 도와 줍니다.

#### 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.**

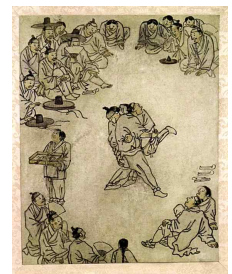


사진출처 : 영양과 식생활(6학년 교재, 경기도교육청)

## 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.

### 단옷날 먹는 음식



수리취떡



앵두화채



제호탕

단옷날에는 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