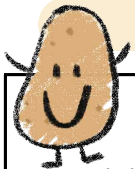


6월 영양소식 및 식단

하지 감자



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요. 감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요. 6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌습니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지 를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

6월 2일 유기농 데이

유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

왜 유기농이 좋아요?





1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요.

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!
쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?
마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

6월 호국 보훈의 달

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! "뽕!" 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

6월 5일 세계 환경의 날

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠. **우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!**

		
채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	쓰레기 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

2025. 5. 23.

은 계 유 치 원 장

은계유치원 6월 식단표

식재료 원산지 표시	식단표 아래 영양량은 차례대로 에너지/단백질/칼슘/철분을 뜻하며 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지를 참고해주세요.									
	쌀 및 잡곡류	김치 (고춧가루)	소고기	닭고기	돼지고기	오리고기	콩(두부류, 비지 등)	꽃게, 전복, 고등어, 산치, 갈치, 아귀, 오징어, 두꺼비, 낙지	동태, 명태, 임연수	다량어 (참치)
식품 알레르기 정보	국내산 햅토미	국내산	국내산 한우 1등급	국내산 1등급	국내산 1등급	국내산	국내산	국내산	수입산 (러시아, 미국)	원양산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣									
	- 개인차에 따라 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있으므로 식단표를 확인하여 급식 시 주의를 부탁드립니다.									
	- 본원에서는 알레르기 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.									

월요일 2	화요일 3 (선거일)	수요일 4 ♥생일축하의날♥	목요일 5 (저탄소식단)	금요일 6(현충일)
기장밥 맑은콩나물국(5.6) 장어데리야끼튀김(5.6.13) 애호박볶음 깍두기(9) 참외 354.98/21.55/210.28/2.35		찰쌀밥 들깨미역국(5.6) 목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 옥수수콘샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 567.09/22.95/180.06/2.68	김가루밥 메밀소바(3.5.6) 교자만두(1.5.6.10.15.16.18) 치커리사과무침(1.2.5) 나박김치(9) 수제블루베리요거트 423.83/14.63/245.10/3.17	
9	10 만4세 현장학습	11 만3세 현장학습	12 만5세 현장학습	13
차조밥 한방닭곰탕,소면(5.6.15) 갭오징어김치전(6.9.17) 시금치무침 섞박지(9) 수박 435.14/19.60/183.99/2.64	차수수밥 아욱국(5.6.9) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 수제건파래볶음(13) 백김치(9) 아이스망고 488.41/24.01/319.99/4.73	발아현미밥 맑은육개장(16) 가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 머위대볶음(5.6) 열무김치(9) 청포도 405.57/23.50/262.59/2.85	서리태밥(5) 감자양파국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 방풍나물무침 총각김치(9) 바나나 494.62/26.03/274.14/3.21	짜장덮밥(1.5.6.10) 깐소새우(1.5.6.9.12.13) 하트단무지 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) 474.45/13.05/79.55/2.45
16	17	18 (음식으로 떠나는 여행 전미)	19	20(하지)
녹두밥 콩가루배추국(5.6) 닭살허브구이(15) 미역줄기볶음 깍두기(9) 키위 347.54/21.27/269.42/3.09	혼합잡곡밥(5) 맑은우심이국(17) 한우표고볶음(5.6.13.16) 참외샐러드(13) 볶음김치(9.13) 아이스슈(1.2.5.6) 454.94/22.10/199.68/3.73	(전주)비빔밥(5.6.13.16) (익산)순두부찌개(5.9.13.17) (담양)떡갈비 (5.6.10.12.13.16.18) (완도)김부각(5.6) (돌산)갯김치(9) (장수)오미자주스(13) 449.57/22.26/113.08/2.21	울무밥 샤브버섯국(1.5.6.16.18) 계란말이 (1.2.5.6.10.12.15.16) 뮤즐리멸치볶음 (2.4.5.6.13.14.19) 열무김치(9) 아이스홍시 489.35/27.77/259.36/5.53	흑미밥 유부미소국(5.6) 수제생선커틀릿(1.2.5.6) 하지감자튀김,타르타르소스 (1.5.6.12) 깍두기(9) 체리 511.92/24.11/250.14/2.98
23	24	25(음식으로 떠나는 여행 배낭)	26	27
차조밥 사골조랭이떡국 (1.5.6.13.16) 찜닭(5.6.15) 비름나물무침 총각김치(9) 하우스감귤 467.92/22.27/192.87/2.95	완두콩밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 조기살오븐구이(5.6) 느타리버섯볶음 물나박김치(9) 현미초코(1.2.5.6) 435.49/23.08/191.83/2.45	껌장(1.5.6.9.13.18) 퍼보(5.6.16.18) 짜조(1.5.6.10) 씨리얼단호박샐러드 (1.2.5.6.13) 깍두기(9) 땡모반(13) 571.27/21.99/259.88/4.01	귀리밥 된장찌개(5.6) 오리불고기(5.6.13) 숙주크래미무침(1.5.6.8) 오이김치(9) 블루베리 427.98/18.81/210.38/2.91	현미밥 맑은대구탕(5.6) 모듬캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) 상추양파무침(13) 깍두기(9) 자두 410.98/23.28/215.72/2.82
30	[축산물 원산지 확인]		[은계유치원 급식 안내]	
기장밥 다시마무채국(5.6) 수제미트볼조림 (2.5.6.10.12.13.16) 브로콜리참깨무침(5.6) 배추김치(9) 수박 377.79/20.00/202.13/2.83	축산물 마케팅서비스 https://www.e-kapecp.or.kr/kapecp/ui/kapecp/trust.jsp?searchKeyword=1478300049 		* 상기 식단은 유치원 일정 및 물가 변동, 단종 등 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. * 우리 유치원은 화학조미료를 쓰지 않고 천연재료를 사용해 맛을 냅니다. (멸치, 다시마, 건새우, 무 등) * 식단 사진은 유치원 홈페이지 및 키즈노트를 확인해주세요. * 기타 사항은 급식실(☎ 362-8715)로 문의 바랍니다.	