

|                    |                  |                        |
|--------------------|------------------|------------------------|
| 교 훈<br>꿈 · 사랑 · 건강 | 시화초등학교<br>6월 식단표 | 영양 상담실<br>031-503-0598 |
|--------------------|------------------|------------------------|

|                  |                                                                                                                                                                                                 |              |             |          |         |          |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------|---------|----------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 식재료<br>원산지<br>표시 | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.                                                                                                                                                        |              |             |          |         |          |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                  | 쌀                                                                                                                                                                                               | 김치(배추, 고춧가루) | 쇠고기/가공품     | 돼지고기/가공품 | 닭고기/가공품 | 오리고기/가공품 | 새우/가공품      | 주꾸미 | 낙지  | 삼치  | 아귀  | 오징어 | 임연수 | 콩   | 두부  |
|                  | 국내산<br>시흥시                                                                                                                                                                                      | 국내산          | 국내산<br>(한우) | 국내산      | 국내산     | 국내산      | 국내산/<br>베트남 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 미국산 | 국내산 | 국내산 |
|                  | 99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.                                                                                                                                                                     |              |             |          |         |          |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 알레르기<br>정보       | 잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용                                                                                                                                                               |              |             |          |         |          |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                  | 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용                                                                                                                                      |              |             |          |         |          |             |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                  | ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자른 식재료 옆에 번호로 표시합니다.<br>기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. |              |             |          |         |          |             |     |     |     |     |     |     |     |     |

| 월                                                                                                                                                 | 화                                                           | 수                                                                      | 목                                                      | 금                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>&lt;9일, 16일, 23일 식단 안내&gt;</b><br>식단공모전에서 선정된 5학년 어린이들의 식단입니다.<br>영양 수업시간에 공부한 6가지 식품군을 활용하여<br>어린이들이 직접 구성하였습니다.<br>(2페이지에 식단공모전 내용이 담겨있습니다.) |                                                             | 1                                                                      | 2                                                      | 3                                                          |
| 지방선거일                                                                                                                                             |                                                             |                                                                        | 보리밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑫⑬<br>계란찜①⑨<br>멸치국물볶음⑥<br>총각김치<br>키위     | 수수밥<br>김치두부찌개⑤<br>임연수간장구이<br>감자채볶음<br>오이김치<br>수리취구슬떡(단오)   |
| 6                                                                                                                                                 | 7                                                           | 8                                                                      | 9<br>김희호 식단(5-1)                                       | 10                                                         |
| 현충일                                                                                                                                               | 현미밥<br>쇠고기미역국⑬<br>마늘풍돼지고기볶음⑩⑮<br>크림치즈샐러드②⑤<br>배추김치          | 치킨마요덮밥①②⑥⑮<br>&소스①⑫⑬<br>오징어맑은찌개⑨⑰<br>아이스초코②                            | 차조밥<br>된장국⑤⑨<br>소시지야채볶음⑩⑫⑬<br>배추김치<br>과일화채⑪⑬           | 기장밥<br>어묵국⑬⑮<br>삼치양념구이<br>잡채<br>깍두기<br>참외                  |
| 13                                                                                                                                                | 14                                                          | 15                                                                     | 16<br>황보나여 식단(5-2)                                     | 17                                                         |
| 콩밥⑤<br>맑은순두부찌개⑤⑨<br>오리주물럭&무쌈<br>미역줄기볶음<br>배추김치                                                                                                    | 수수밥<br>낙지연포탕<br>콩나물불고기⑤⑩<br>총각김치<br>블루베리&요거트②               | 비빔밥①⑤⑮<br>미역국⑮<br>매실약고추장<br>백김치<br>과일주스                                | 해물짜장면⑤⑥⑨⑰⑱<br>군만두와김말이튀김⑥⑩<br>하트단무지<br>배추김치<br>요구르트②    | 차조밥<br>조랭이떡국①⑮<br>간장닭봉조림⑮<br>오이고추된장무침⑤<br>배추김치             |
| 20                                                                                                                                                | 21<br>(세계음식의 날-러시아)                                         | 22                                                                     | 23<br>백지훈 식단(5-3)                                      | 24                                                         |
| 기장밥<br>연두부달걀국①⑤⑨<br>돼지고기두루치기⑩<br>애호박볶음⑨<br>배추김치<br>수박                                                                                             | 수수밥<br>김치콩나물국⑤⑨<br>샤슬락⑮<br>&사워크림소스②<br>마르코피포코레이스키<br>(당근김치) | 쇠고기볶음밥⑮<br>얼갈이된장국⑤⑨<br>매콤떡볶이①⑫⑬⑱<br>떡볶이에빠진공룡①⑥⑮<br>단무지<br>우리밀크림슈①②⑥    | 카레라이스②⑤⑥⑩<br>&난②⑤⑥<br>주꾸미볶음⑥⑩⑬<br>배추김치<br>하우스감귤        | 현미밥<br>뼈없는감자탕⑨⑩<br>아귀살튀김①⑥<br>&칠리소스⑫<br>깍두기<br>호국영웅케이크①②⑤⑥ |
| 27                                                                                                                                                | 28                                                          | 29                                                                     | 30                                                     |                                                            |
| 차조밥<br>계란살파국①<br>미트볼스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫<br>&눈꽃치즈②<br>오이김치<br>다시마부각                                                                                      | 수수밥<br>차돌된장찌개⑤⑨⑮<br>어묵볶음⑮<br>볶음김치<br>김자반<br>파인애플            | 칼슘찰밥<br>옥수수스프②⑤⑥<br>치즈품은멘치가스<br>①⑤⑥⑩<br>&돈가스소스⑤⑥⑫<br>열대과일샐러드①②⑪<br>깍두기 | 보리밥<br>콩나물냉국⑤⑨<br>LA돼지갈비구이⑩<br>두부조림⑤<br>배추김치<br>방울토마토⑫ |                                                            |

★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

## 식품구성 자전거가 무엇인가요?

-세계 음식의 날 (러시아)-

### 식품구성 자전거에 대해 알아보아요.

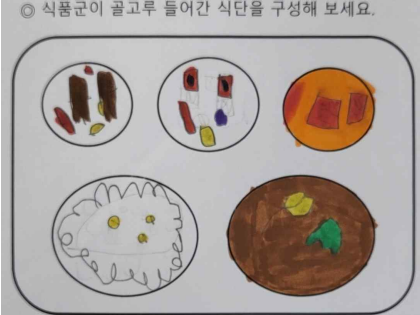


식품구성 자전거는 균형 잡힌 식사와 적절한 운동의 중요성을 나타내는 모형입니다.

- 6가지 식품군의 종류를 소개합니다.  
①곡류 ②고기·생선·달걀·콩류 ③채소류 ④과일류 ⑤우유·유제품 ⑥유지·당류
- 자전거 바퀴에서 각 식품군이 차지하는 면적은 권장 섭취량을 나타냅니다.
- 앞바퀴의 물은 매일 적정량 수분 섭취의 중요성을 강조합니다.
- 자전거를 타고 있는 사람은 적절한 운동을 통한 비만 예방을 의미합니다.

#### 5-1 김희호 어린이의 식단

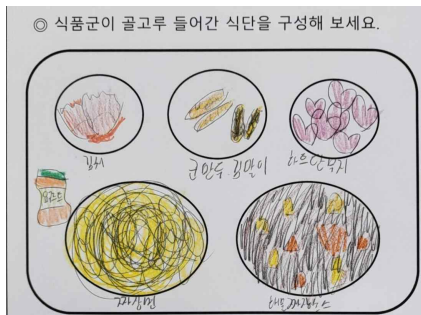
◎ 식품군이 골고루 들어간 식단을 구성해 보세요.



| 식단명        | 식품군(식재료)        | 나의 식단을 소개합니다.                                               |
|------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. 차밥      | 곡류 (단수환포)       | 달다 1국년도 먹을수 있게 대문갈 줄라 서원 닭과 과일과 그리고 1~2학년까지 좋아할만한 소서치 야채 볶음 |
| 2. 닭강정     | 고기 생선 달걀 콩류     |                                                             |
| 3. 배추김치    | 채소류             |                                                             |
| 4. 과일과채    | 과일류             |                                                             |
| 5. 소세기야채볶음 | 고기 생선 달걀 콩류 채소류 |                                                             |
| 6.         |                 |                                                             |

#### 5-2 황보나여 어린이의 식단

◎ 식품군이 골고루 들어간 식단을 구성해 보세요.



| 식단명     | 식품군(식재료)            | 나의 식단을 소개합니다.                                                             |
|---------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. 김치찌개 | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 | ~6학년 친구들 먹을수 있게 (양상)가장 많이 먹게 거저 일상에 많이 먹게 애용다들 좋아하는 것들 들어있고 김치도 많이 넣어주세요! |
| 2. 김치찌개 | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 |                                                                           |
| 3. 김치찌개 | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 |                                                                           |
| 4. 김치찌개 | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 |                                                                           |
| 5. 김치찌개 | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 |                                                                           |
| 6. 김치찌개 | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 |                                                                           |

#### 5-3 백지훈 어린이의 식단

◎ 식품군이 골고루 들어간 식단을 구성해 보세요.



| 식단명      | 식품군(식재료)            | 나의 식단을 소개합니다.                           |
|----------|---------------------|-----------------------------------------|
| 1. 쌀밥    | 곡류                  | 1~6학년까지 먹을수 있게 만들고 카레에 밥을 적어 먹게 만들었습니다! |
| 2. 난     | 곡류                  |                                         |
| 3. 카레    | 채소류, 고기, 생선, 달걀, 콩류 |                                         |
| 4. 배추김치  | 채소류                 |                                         |
| 5. 부추미용콩 | 고기, 생선, 달걀, 콩류, 채소류 |                                         |
| 6. 로렌지   | 과일류                 |                                         |

### 영양선생님, 러시아 음식이 궁금해요~~!

#### 샤슬릭



샤슬릭은 큼직하게 썰은 고기에 소금, 후추, 다양한 향신료를 뿌려 꼬치에 꽂아 구운 음식입니다. 고기가 귀했던 과거에는 부유한 사람들이 손님을 대접하는 음식이었습니다.

#### 마르코피 포코레이스키 (마르코프차, 당근김치)



마르코프차라고도 불리는 마르코피 포코레이스키는 '당근김치'라는 뜻입니다. 러시아에 사는 고려인들이 무 대신 당근으로 김치를 담궈 먹으며 생겨난 요리입니다. 러시아의 마트에는 이 사진처럼 당근김치를 판매하고 있습니다.

자료 및 그림 출처 : dreamstime.com, 러시아개황, <https://blog.naver.com/choonnm58/222270180516>

2022년 5월 26일

시 화 초 등 학 교 장