

교 훈 꽃 · 사랑 · 건강	시화초등학교 6월 식단표	영양 상담실 031-503-0598
----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해 주세요.													
	쌀	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	새우/ 가공품	논우렁상	디포리	명태	아귀	오징어	주꾸미	두부,콩
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/ 베트남	국내산	국내산	러시아, 미국	국내산	국내산	국내산	국내산
99%가시제거된 생선을 사용합니다.														
잡곡 및 잡쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화잡쌀 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ⑳망고 ㉑키위 ㉒수박 ㉓순대 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													

월	화	수	목	금
<div><15, 22, 29일 식단 안내></div> <div>★ 식단공모전에서 선정된 5학년 어린이들의 식단입니다.</div> <div>영양 수업시간에 공부한 6가지 식품군을 활용하여</div> <div>어린이들이 직접 구성하였습니다.</div> <div>(2페이지에 식단 공모전 내용이 담겨있습니다.)</div>			1	2
			보리밥 육개장①⑤⑬ 고등어구이⑦ 멸치국물볶음⑥ 깍두기, 사과	현미밥 조랭이미역국⑬ 돼지고기두루치기⑩ 구이김 오이김치, 수박⑫
5	6	7	8	9
나물비빔밥⑤⑥ &매실장아찌고추장 팽이버섯된장국⑤⑨ 달걀프라이① 배추김치 과일주스	<div>한글날</div> 	칼슘찰밥 김치콩나물국⑤⑨ 코코뱅②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 또띠아소세지롤①② ⑤⑥⑩⑫ 오이피클	수수밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 코다리데리야끼강정① 깍두기 꿀떡	기장밥 순대국밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑳ 메추리알감자조림① 노각도라지무침 배추김치
12	13	14	15 ★5-1석현준 식단	16
차조밥 감자수제비국⑤⑥⑨ 간장돼지불고기⑩ 양배추쌈 &우렁강된장⑤ 배추김치	조각서리태밥⑤ 김치두부찌개⑤ 분모자간장찜닭⑮ 애호박볶음⑨ 총각김치 파인애플	기장밥 쇠고기무국⑬ 쫄면채소무침⑤⑥⑬ 고구마돈가스 ①②⑤⑥⑩ &돈가스소스⑤⑥⑫ 열무물김치	칼슘찰밥 짜장소스⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑮ 계란말이①⑤ 깍두기 치즈②	현미밥 미역국⑬ 주꾸미돈육볶음⑥⑩⑬ 김자반 백김치 크림슈①②⑥
19	20 러시아 음식의 날	21 나트륨 줄이기 실천	22 ★5-2조혜령 식단	23
수수밥 콩나물국⑤⑨ 돼지갈비구이⑩ 궁채나물볶음 배추김치 다시마부각	칼슘찰밥 감자수프②⑤⑥ 비프스트로가노프베스트로ганов ②⑤⑥⑫⑮ 피로시키Пирожки⑤⑥⑩ 오이피클 메도빅Торт Медовик ①②⑤⑥	차조밥 로제점닭떡볶이 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 오꼬노미야끼 ①⑤⑥⑮ 단무지 오미자과일화채⑳㉑	옥수수밥 시금치된장찌개⑤ 떡갈비②⑤⑥⑩ 오이김치 블루베리요거트②	기장밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 아귀살튀김, 가지칩 ①⑤⑥ &칠리소스⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치
26	27	28	29 ★5-3차지은 식단	30
차조밥 닭곰탕⑮ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 명엽채우영조림 배추김치, 키위㉑	수수밥 들깨미역국⑬ 마파두부⑤⑩⑮ 샐러드에빠진공룡 ①⑤⑥⑮ 총각김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ (밥+치킨+스크램블에그) &소스①⑫ 유부된장국⑤⑨ 배추김치 과일주스	현미밥 어묵국⑤⑥ 샐러드⑤⑥⑬ 오리주물럭 배추김치 구슬아이스크림②	흑미밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 달걀찜①⑨ 굴소스볶음우동⑥⑮⑯ 깍두기

★ 식단 영양량은 매주 학교 홈페이지에 게시합니다.

식품구성 자전거가 무엇인가요?

-세계 음식의 날 (러시아)-

식품구성 자전거에 대해 알아보아요.



- 식품 구성 자전거는 균형 잡힌 식사와 적절한 운동의 중요성을 나타내는 모형입니다.
- 6가지 식품군의 종류를 소개합니다.
 ①곡류 ②고기·생선·달걀·콩류 ③채소류
 ④과일류 ⑤우유·유제품 ⑥유지방
 - 자전거 바퀴에서 차지하는 면적은 각 식품군의 권장 섭취량을 나타냅니다.
 - 앞바퀴의 물은 매일 적정량의 수분 섭취의 중요성을 강조합니다.
 - 자전거를 타고 있는 사람은 적절한 운동을 통한 비만 예방을 의미합니다.

5-1 석현준 어린이 식단

◎ 식품군이 골고루 들어간 식단을 구성해 보세요.

식단명	식품군(식재료)	나의 식단을 소개합니다.
1. 밥	곡류 (단수화물)	1~6학년까지 모든 친구들이 먹을 수 있는 건강한 식단을 소개합니다.
2. 짜장면	고기 (생선·달걀·콩류)	
3. 계란말이	채소류	
4. 감자튀김	채소류	
5. 과일	과일류	
6. 우유	우유·유제품	

5-2 조혜령 어린이 식단

◎ 식품군이 골고루 들어간 식단을 구성해 보세요.

식단명	식품군(식재료)	나의 식단을 소개합니다.
1. 우유	우유·유제품	우유·유제품은 고온 멸균을 거쳐 안전하게 먹을 수 있습니다. 맛있게 즐겨주세요.
2. 사과	과일류	
3. 오이	채소류	
4. 닭고기	고기	
5. 감자	곡류	
6. 우유	우유·유제품	

5-3 차지은 어린이 식단

◎ 식품군이 골고루 들어간 식단을 구성해 보세요.

식단명	식품군(식재료)	나의 식단을 소개합니다.
1. 밥	곡류	곡류는 다양한 영양소를 함유하고 있어 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.
2. 계란	고기·생선·달걀·콩류	
3. 과일	과일류	
4. 우유	우유·유제품	
5. 감자	곡류	
6. 우유	우유·유제품	

영양선생님, 러시아 음식이 궁금해요~~!

< 비프스트로가노프 >

бефстроганов



이 음식은 스트로가노프라는 귀족이 손님에게만 들어주던 음식입니다.

이 음식이 유명해져 스트로가노프의 이름이 그대로 음식 이름이 되었습니다. 볶은 소고기를 사워크림소스와 함께 먹는 음식입니다.

< 피로시키 >

Пирожки



피로시키는 고기와 채소를 넣어 만든 러시아의 빵입니다.

만두와 비슷하여 '러시아 만두'라고도 합니다. 피로시키는 러시아의 대중적인 음식으로 길거리나 음식점에서 흔히 볼 수 있습니다.

< 메도빅 >

Торт Медовик



메도빅은 꿀케이크입니다. 19세기 러시아 황제의 아내는 꿀을 좋아했습니다.

이 사실을 몰랐던 신임 요리사가 꿀로 케이크를 만들었는데, 그 맛이 부드럽고 훌륭해 메도빅 케이크에 반해 꿀을 즐겨 먹게 되었습니다.

자료 및 그림 출처 : 미리캔버스, 전국 영양교사회, 러시아관광, 세계 음식명 백과, ©shutterstock, 시사상식사전, 게티이미지 코리아, 말렌카, 러시아 케이크 이야기