



# 가 정 통 신 문

우)54896 전북 전주시 덕진구 만성북 4길 10 (<http://school.jbedu.kr/yanghyeon>)

교무실 ☎063-717-8600

행정실 ☎063-717-8601

F A X ☎063-717-8607

## 5월 5일은 무슨 날?

### 5월5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.

먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

## 세계의 다양한 어린이날

5월 5일은 어린이날! 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했어요. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아볼까요?

**[ 튀르키예 4월 23일 ]** 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.

### [ 일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일 ]

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있어요. 잉어모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원해요.

### [ UN이 정한 세계 어린이날 ] 11월 20일이에요.

1925년 ‘아동 복지를 위한 세계 회의’가 열릴 때 제정한 것입니다.

## 수릿날이라고 불리는 전통 명절은?

음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

## 제철 음식 만나기



### 단오와 수리취떡

단오에는 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요. 과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?



### 입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.

## 5월의 제철 식재료

\* 5월의 제철 식재료: 매실, 꾸꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 꾸꾸미, 취나물을 소개합니다.



### 매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



### 꾸꾸미 - 영양 만점 해산물

꾸꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



### 취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

출처 한국민속대백과사전

영양소식지 출처: 참샘스쿨 참미로

## 5월 학교급식 식단

★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
원산지 표시			1 [개교기념일]	2 [어린이날 특식]
* 쌀:친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산,중국산/베트남산 * 주꾸미:베트남산, 뱀장어:국내산, 전복: 국내산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 * 수산물가공품:(오징어,오징어채:베트남산,페루산)				작은밥 유부장국(5.6) 핫풍두치킨&감자튀김 (1.2.5.6.12.13.15) 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건새우마늘종볶음 (5.6.9.13) 깍두기(9) 유산균음료(2) *에너지/단백질/칼슘/철 832.6/41.9/291.5/4.4
5 [어린이날]	6 [대체공휴일]	7 [수다날]	8 [저탄소 채식 데이]	9 [생일밥상]
		친환경귀리밥 갈비김치찌개 (5.6.8.9.10.18) 매콤로제닭살볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 팽이버섯간장구이 (5.6.12.13) 오이고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 갈바속찜꼬치(5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 809.6/42.9/110.8/2.7	친환경찰현미밥 두부김치찌개(5.6.9) 삼치엿장구이(5.6.13) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 콩나물미나리무침(5.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 686.8/30.1/129.6/2.3	친환경갈수록쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 열무김치(9) 오이소박이(9) 우리밀마들렌(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 767.5/36.4/196.7/3.4
12	13	14 [저탄소 채식 데이]	15 [스승의 날]	16 [현장체험학습]
친환경찰현미밥 민물새우매운탕(5.6.9) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 베이컨숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 블루베리샐기 (지역산가공품) *에너지/단백질/칼슘/철 792.9/32.4/287.5/3.7	친환경클로렐라밥 전주식오징어콩나물국 (5.17) 돼지고기김치볶음(9.10) 떡볶이/김말이 (1.5.6.13.16) 백김치(9) 청경채겉절이(9.13) 저당자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 732.8/36.5/198.9/5.7	게살새우볶음밥 (1.5.6.8.9.13.18) 북어계란국(1) 피시앤칩스/치폴레소스 (1.2.5.6.9) 새송이어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 크루통시저샐러드 (1.2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 762.4/39.2/336.7/3.6	친환경찰보리밥 배추된장국(5.6) 마늘크런치오리불고기 (5.6.13) 감자베이컨오븐구이 (1.2.5.6.10.13) 깻잎순나물 깍두기(9) 스승의날케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.0/25.5/241.8/3.7	
19 [저탄소 채식 데이]	20 [세계인의 날]	21 [수다날]	22 [체육기능발표회 특식]	23 [체육기능발표회 특식]
친환경혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (1.5.13.18) 순살고등어무조림 (5.6.7.13) 부추야채전(1.5.6) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 아이스경단(6) *에너지/단백질/칼슘/철 723.6/34.2/269.9/10.6	친환경차조밥 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 야채춘권(1.5.6.10) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 704.6/30.1/149.2/3.7	친환경차수수밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13. 15.16.18) 찹쌀떡바로우(1.5.6.10.11) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 741.5/27.8/220.4/3.1	작은밥 영양닭죽(15) 샐러드핫도그 (1.2.5.6.8.10.12.13.16) 진미채간장조림 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 얼려먹는요구르트 (납작복숭아)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 787.5/31.9/232.4/1.8	계란볶음밥(1) 육개장(13.16) 통등심돈까스/소스 (지역산가공품) (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 양상추사과샐러드(1.2.5.6) 인절미갈릭토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 754.8/24.4/217.8/3.1
26	27 [저탄소 채식 데이]	28 [수다날]	29	30
친환경혼합잡곡밥(5) 한우사골꽃떡국(1.13.16) 순살닭감자볶음/눈꽃치즈 (2.5.6.13.15) 새송이버섯간장구이 (5.6.12.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 카사바칩(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 717.3/40.8/226.4/3.4	친환경차수수밥 낙지연포탕(18) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 두부스틱&칠리소스 (1.5.6.12.13) 양파부추무침(5.6) 배추김치(9) 아이스망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 729.0/31.4/316.7/4.4	훈제오리새우툰볶음밥 (1.5.6.9.13.16.18) 김치콩나물국(5.9) 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 깍두기(9) 갈릭스틱(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 766.8/42.0/237.3/8.5	친환경찰보리밥 한방닭곰탕(15) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 비름나물된장무침(5.6) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 730.0/32.8/107.0/3.8	친환경귀리밥 설렁탕&소면(1.5.6.13.16) 닭봉오븐구이 (5.6.12.13.15.18) 건파래자반(13) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 섞박지(9) 수리취떡(단오) *에너지/단백질/칼슘/철 827.6/37.7/140.0/2.8

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.