2022학년도 6월

학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 영양관리실 ☎070-7096-7717 • 학교홈페이지 : http://www.usturgol.es.kr

🔎 이달의 음식소개(수리취떡)

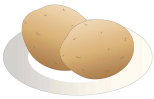
■ 수리취떡은 `단오`의 절기음식으로 쓰이는 떡입니다. 수리취떡은 수리취의 어린잎을 삶아, 멥쌀과 같이 빻아서 시루에 쪄서 만듭니다. 이렇게 쪄낸 떡을 둥글게 빚고 수레바퀴 모양의 떡살로 찍어내어 수리취떡을 만듭니다. 수리취떡은 단옷날에 먹는다고 하여 단오떡이라고도 합니다.

🔎 6월의 절기Ⅰ(단오)

■ 단오는 음력 5월5일을 말하며 수릿날, 천중절이라고도 합니다. 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 제사이기도 한 단오는 우리나라에서 큰 명절로 여겨져 여러 가지 행사가 행해지고 있습니다. 단오의 '단'자는 처음 곧 첫 번째를 뜻하고 '오'자는 五, 곧 다섯의 뜻으로 통하므로 단오는 초닷새라는 뜻이 됩니다. 단오의 풍속 및 행사로는 창포에 머리감기, 쑥과 익모초 뜯기, 대추나무 시집보내기, 단오장이라 하여 창포 뿌리를 잘라 비녀 삼아 머리에 꽂는 등의 풍속과 함께 그네뛰기, 활쏘기, 씨름 같은 민속놀이 등이 행해졌습니다.

🔎 6월의 절기Ⅱ(하지)

■ 하지는 일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지가 지나면 장마가 오는데, 하지가 지났는데도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.

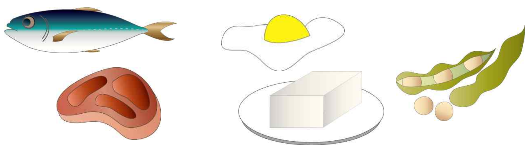


🔎 단백질 알아보기

■ **단백질은 우리 몸 안에서 무슨 일을 할까요?**

- 단백질이 근육과 혈액을 만들기 때문에 잘 먹어야 쑥쑥 키 클 수 있어요.
- 단백질은 면역물질을 만드는데요, 잘 먹으면 병균을 이길 수 있어요.
- 단백질도 탄수화물이나 지방과 같이 열량을 냅니다.

■ **어떤 식품에 들어 있죠?**



- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 햄, 소시지
- 생선(고등어, 참치, 조기, 갈치 등)
- 계란, 메추리알
- 콩, 두부

■ **너무 많이 먹으면 안돼요!**

- 단백질을 너무 많이 먹으면 칼슘이 소변으로 빠져나가 뼈에 구멍이 커지는 골다공증이 생길 수 있습니다.
- 몸에 사용하고 남은 단백질이 포도당이나 지방으로 바뀌는 과정에서 질소가 만들어 집니다. 이 질소는 소변으로 나오는데, 이 때 신장이 무리를 하게 됩니다. 그러므로 몸에 좋다고 해서 무조건 많이 먹는 것은 오히려 몸에 해로우므로 주의합니다.

[출처] : 1. 식품의약품안전처www.mfds.go.kr)
2. 한국영양학회-2015 한국인 영양소 섭취기준
3. 국가표준식품성분표(2017, 제9개정판)
4. 두산백과사전