

6월 급식소식지

01 6월의 절기

-단오(端午): 2026년 6월 19일

모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 마음으로 정성껏 음식을 준비해 제사를 올리는 날이기도 한, 단오는 수리취떡을 해먹고 여자는 청포물에 머리를 감고 그네를 뛰며 남자는 씨름을 하면서 하루를 보내는 우리나라 명절 중 하나이다. 수리취떡, 제호탕, 앵두화채 등을 먹는다.

-망종(芒種): 2026년 6월 6일

'보리는 망종 전에 베라'는 속담이 있다. 망종까지 보리를 모두 베어야 논에 벼도 심고 밭갈이도 하게 된다는 뜻이다. 이렇게 망종은 모내기와 보리베기에 알맞은 때이다. 보리죽, 보리밥을 먹는다.

02 건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

두뇌의 에너지원으로 우리 몸에 꼭 필요한 당!! 하지만 과도하게 섭취하게 되면 많은 건강문제가 생길 수 있습니다. 가공식품은 단맛을 내기 위해 당이 첨가되었으므로 생각지도 못한 다량의 당이 숨어 있어요. 많이 먹게 되면 충치가 생기고 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다. 또한 과도한 당 섭취는 주의력을 결핍 시키고 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험 요인이 됩니다.



03 지구와 건강을 지키는 친환경 농산물

친환경 농산물은 생물의 다양성을 증진하고 토양에서의 생물적 순환과 활동을 촉진하며, 농어업 생태계를 건강하게 보전하기 위하여 합성농약, 화학비료 및 항생·항균제 등 화학자재를 사용하지 않거나 사용을 최소화하고 농업·축산업·임업 부산물의 재활용 등을 통하여 농업 생태계와 환경을 유지 보전하면서 생산된 농산물입니다.



※ 자료출처: 한국민속대백과사전, 서울특별시교육청, 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원, (사)대한영양사협회 등