

“글로벌 예술 인재를 키우는 행복한 학교”

제2026-82호	가정통신문	안양예술고등학교
	5월 급식(중식) 안내	☎031-466-8853~6 FAX: 031-466-8857

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
4	5	6 *텀블러데이*	7	8
흑미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 야채계란말이(1.5) 건파래자반(13) 열무김치(9) *마카롱*(1.2.6)	어린이날	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은우동국 (1.2.5.6.7.9.18) 햄치즈치킨스낵랩 (1.2.5.6.10.12.15) 오이지무침(13) 배추김치(9) *복숭아아이스티*(11)	보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 한식잡채(5.6.13.16) 가지나물(5.6) 배추김치(9) *파인애플*	탄탄멘 (1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 토핑유부초밥(1.5.6.13) 지파이(1.2.5.6.15.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) *초코칩쿠키*(1.2.5.6)
11	12 *잔반제로이벤트*	13	14	15
율무밥 꽃게찌개 (5.6.8.9.13.17.18) 파채된장불고기 (2.5.6.10.13) 두부양념조림(5.6.13) 오징어실채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) *포도*	귀리밥 쇠고기무국(5.6.16) 데리야끼삼치구이 (5.6.13.18) 동그랑땡(1.2.5.6.10.12) 도라지오이생채(13) 배추김치(9) *아기공샌드*(1.2.5.6)	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 유부김치국(5.9) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) *요구르트*(2)	차조밥 얼큰버섯찌개(5.6) 삼겹살구이&명이나물(10) 골뱅이소면무침(5.6.13.17) 취나물볶음(5) 볶음김치(5.9.13) *사과*	전복낙지술밥&달래장 (2.5.6.13.18) 아욱된장국(5.6) 묵은지등갈비찜 (5.6.9.10.13) 탕평채(1.16) 구이김 열무김치(9) *오렌지주스*(13)
18	19	20	21	22 *개교기념식*
보리밥 콩나물국(5.9) 족발&상추쌈(5.6.10.13) 부추전(5.6) 무말랭이무침 백김치(9) *오렌지*	백미밥 물갈비(5.6.10.13) 생선까스&타르타르S (1.2.5.6.13) 감자채볶음(5) 양념생갯잎지(5.6.13) 배추김치(9) *브라우니과일빙수*(1.2.5)	나물비빔밥&계란후라이 (1.5.6) 바지락탕(18) 떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) 청포묵김가루무침 배추김치(9) *멜론*	수제왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 미니밥 크림스프(2.5.6.13.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 매쉬드포테이토(1.2.5.13) 배추김치(9) *레몬에이드*	찹스테이크볶음밥 (5.6.13.16.18) 미소국(5.6) 랍스터치즈구이(1.2.5.6) 라구파스타 (1.2.5.6.12.13.16) 그린샐러드(2.5.6.12) 배추김치(9) *개교기념케익*(1.2.5.6)
25	26	27 *먹고싶어요*	28	29
대체휴일	기장밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돈LA갈비구이(5.6.10.13) 메밀전병(2.3.5.6.9.10.18) 상추겉절이(5.6.13) 열무김치(9) *수박*	옥수수알밥 마라탕 (1.2.3.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 꺾바로우 (1.5.6.10.11.12.13) 토마토달걀볶음(1.2.5.12) 유아청양상추샐러드(12.13) 배추김치(9) *요아정st아이스크림*(1.2.5.6.13)	기장밥 명란순두부백탕(1.5) 오리주물럭&무쌈(5.6.13) 새우살애호박채전 (1.5.6.9.13) 부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) *바나나*	크림김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 근대된장국(5.6) 칩필레버거(1.2.5.6.12) 숙주나물무침 오이김치(9) *제로탄산음료*

★ 식품알레르기 표시

알레르기를 유발할 수 있는 식품

(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류-굴, 전복, 홍합포함, ⑳갯)을 식단에 표시하였습니다. 평소 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 알레르기 유발식품을 피하여 먹을 수 있도록 관리해 주시기 바랍니다.

★ 우리학교 급식 원산지 안내

원산지 표시	쌀/잡곡	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	콩비지	두부	연두부 순두부	그 외 두부류	가공품 (수산, 육류, 계육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대두: 외국산	국내산	식단 사용 시 별도 표기	
	갈치	고등어	명태	오징어	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	꽃게	넙치, 참돔, 미꾸라지 뱅장어, 참조기, 전복, 방어		조피볼락, 다랑어, 아귀, 가리비
국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	베트남산	국내산	원양산	국내산	국내산	수입산		

" 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.

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

단오 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오. 단오는 '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.



입하와 썩버무리

★ 봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 썩은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 썩버무리예요. 찹쌀가루에 썩을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 썩버무리는 썩의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



단오와 수리취떡

★ 단오날 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?

*출처: 한국민족문화대백과, 참쌤스쿨

" 5월의 제철 식재료 "

★ 5월의 제철 식재료: 매실, 주꾸미, 취나물

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



☑ 주꾸미 - 영양 만점 해산물

주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 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.

식단 속 5월의 제철 식재료를 찾아보세요~!

" 5월 14일은 식품 안전의 날 "



☑ 왜 5월 14일이 식품 안전의 날인가요?

기온이 올라 따뜻해진 5월, 식자재의 변질이 심해지고, 불나들이나 야외 활동도 증가해 음식물을 방치하면 식품 보관, 섭취, 개인위생 부주의 등으로 식중독이 많이 발생하는 시기이기 때문이에요.

☑ 식중독을 예방하기 위해서는?

<h4>1. 손 씻기</h4> <p>식사 전, 조리 전, 화장실 후 비누로 30초 이상 손을 씻어요.</p>	<h4>2. 보관온도 지키기</h4> <p>냉장식품은 5°C 이하, 냉동식품은 -18°C 이하로 보관해요.</p>	<h4>3. 익혀먹기</h4> <p>음식은 중심 온도 75°C 이상 충분히 익혀 먹어요.</p>
<h4>4. 끓여먹기</h4> <p>물은 끓여서 마시고, 조리 도구도 열탕 소독해요.</p>	<h4>5. 구분 사용하기</h4> <p>육류, 생선, 채소는 도마와 칼을 구분해서 사용해요.</p>	<h4>6. 세척·소독하기</h4> <p>식재료는 깨끗이 씻고, 조리도구는 자주 소독해요.</p>

우리 모두 실천해서 건강하고 안전한 식생활을 지켜요!

* 출처: 식품의약품안전처