



간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점

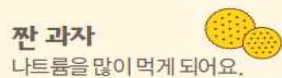
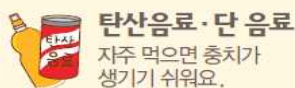
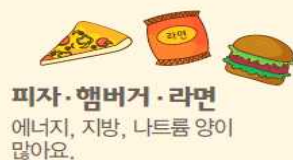


★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



줄일 간식



★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.

아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



아침식사의 원칙

가볍게 먹자.

단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.

지방이 많은 기름진 음식을 적게 먹자.





10월 학교급식 식단 안내



10/1 **Fri**

친환경찰현미밥
김치콩나물국(5.9.13.18.)
감자햄볶음(1.2.5.6.10.
.11.15.16.)
바베큐치킨(5.6.12.13.
15.18.)
열무김치(담기)(9.13.)
몽키바나나미미도넛(1.
2.5.6.13.14.)
*에너지/단백질/칼슘/철
600/28.6/106.3/2.7

10/4 **Mon**

대체공휴일

10/5 **Tue**

친환경찰보리밥
팽이버섯된장국(5.6.13.18.)
김치오징어전(1.5.6.9.
13.17.18.)
삼겹살양념구이(5.6.10.
.13.18.)
깍두기(담기)(9.13.)
피치블루요거트(2.5.11.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
606/33.7/156.1/3

10/6 **Wed** 수다날

비빔밥(1.5.6.10.13.16
황태콩나물국(5.13.)
라이스콘칩치킨(1.2.4.
5.6.12.13.15.16.18.)
열무김치(담기)(9.13.)
감귤한라봉주스(13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
595.7/36.2/152.8/3.9

10/7 **Thu**

친환경찰현미밥
시래기된장국(5.6.13.1
8.)
야채폴면무침(5.6.13.)
포크커틀렛,소스(1.2.5.
.6.10.12.13.16.)
배추김치(9.13.)
배(12.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
612.5/27/156.2/2.8

10/8 **Fri**

친환경경정쌀밥(5.)
쇠고기미역국(16.)
매운돼지갈비찜(5.6.10.
.13.18.)
버섯잡채(1.5.6.8.10.1
3.16.17.18.)
배추김치(9.13.)
쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.)
*에너지/단백질/칼슘/철
606/30.8/91.5/5.2

10/11 **Mon**

대체공휴일

10/12 **Tue**

친환경찰현미밥
어육국(1.5.6.13.16.18
편육조림(5.6.10.13.18
오이고추된장무침(1.2.
5.6.13.14.18.)
떡볶이(1.2.5.6.12.13.
16.18.)
배추김치(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
651.7/34.1/106.3/4.5

10/13 **Wed** 수다날

단호박카레라이스(2.5.
6.10.13.)
매운콩나물국(5.13.)
부추겉절이(13.)
허니로스트덕(6.12.13.
배추김치(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
599.7/23.1/80.4/3.4

10/14 **Thu**

친환경차수수밥
꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.)
새송이간장버터구이(2.
5.6.13.)
닭고기김치감자조림(5.
6.8.9.10.13.15.18.)
토마토스파게티(1.2.5.
6.9.10.12.13.16.18.)
깍두기(담기)(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
595.7/29/131.7/4.1

10/15 **Fri**

친환경찰보리밥
소고기무국(16.)
간장무채장아찌
야채튀김(1.2.5.6.13.)
바베큐푹김(5.6.10.12.
13.)
배추김치(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
600.5/21.7/78.5/2.7

10/18 **Mon**

친환경찰현미밥
청국장찌개(5.9.10.13.18.)
게맛살냉채(5.13.18.)
코다리치킨소스구이(5.
6.12.13.16.18.)
깍두기(담기)(9.13.)
고르곤졸라피자(1.2.5.
6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
603.4/32.2/281.2/3

10/19 **Tue**

친환경찰보리밥
근대된장국(5.6.9.13.18.)
까르보나라스파게티(1.
2.5.6.8.9.10.12.13.16
돈육볶음(5.6.10.13.18
배추김치(9.13.)
골드파인애플
*에너지/단백질/칼슘/철
633.5/33.5/162/3.4

10/20 **Wed** 수다날

김치볶음밥(2.5.6.9.10.
.13.18.)
팽이미소장국(5.6.13.18.)
떡갈비버섯볶음(1.2.5.
6.10.12.13.15.16.18.)
무생채(9.13.)
바나나
유자야채샐러드(2.5.6.
12.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
598.6/26.1/139/3.8

10/21 **Thu**

친환경경정쌀밥(5.)
떡만두국(1.5.6.10.13.
15.16.18.)
돈육메추리알장조림(1.
5.6.10.13.18.)
친환경콩나물무침(5.)
배추김치(9.13.)
사과(13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
598.8/28.8/89.9/3.1

10/22 **Fri**

친환경찰현미밥
감자탕(5.6.9.10.13.18
애호박버섯볶음(9.13.)
치킨커틀렛(1.2.5.6.12.
.13.15.16.)
깍두기(담기)(9.13.)
딸기크림치즈아이스경
단(1.2.5.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
612.8/30.1/96.1/2.6

10/25 **Mon**

친환경귀리밥
참치김치찌개(5.9.13.18.)
군고구마
시금치무침(5.6.18.)
보쌈김치(9.13.)
김소떡달콤강정(1.2.4.
5.6.10.12.13.15.16.18
*에너지/단백질/칼슘/철
604.4/21.2/117.4/6.9

10/26 **Tue**

친환경찰현미밥
새알미역국(1.5.6.10.1
3.15.16.18.)
큐브컬러묵무침(3.5.6.13.18.)
애호박전(1.5.6.)
두부돈지나(1.5.6.10.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
사과(13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
570.6/15.5/75.6/2

10/27 **Wed** 수다날

짜장밥(2.5.6.10.13.16.
.18.)
달걀살파국(1.5.13.)
버섯탕수육, 과일소스(1.
.2.5.6.10.11.12.13.18
배추김치(9.13.)
엔요플레인(1.2.5.6.13
*에너지/단백질/칼슘/철
605.4/30.1/115.9/2.4

10/28 **Thu**

친환경찰보리밥
삼계탕(13.15.)
미니붕어팔빵(1.2.5.6.
13.16.)
고등어순살조림(5.6.7
숙주미나리무침
배추김치(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
590.6/36.1/77.2/3.2

10/29 **Fri**

친환경경정쌀밥(5.)
아욱된장국(5.6.9.13.18.)
닭갈비(5.6.11.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
골드파인애플
스위트콘치즈구이(1.2.
5.6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
598.2/25.5/307.1/2.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://puandong.es.kr/> -> 알람방 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,

⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영 하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 코로나 19 예방을 위하여 자율배식대는 한시적으로 운영을 중단하며 배식대에서 추가 배식이 가능합니다.