



## 우리학교 급식을 소개합니다😊



### ❖ 우리 학교 급식은 **영양적으로 우수해요!**

- 영양선생님이 식단을 작성할 때는,
  - 전통 식문화의 계승과 발전을 고려합니다.
  - 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품 사용하여 식재료에 대한 다채로운 경험을 할 수 있도록 고려합니다.
  - 염분, 유지류, 단순당류 또는 식품첨가물을 과다하게 사용하지 않도록 고려합니다.
  - 자연식품과 계절식품 최대한 사용하도록 고려합니다.
  - 다양한 조리법 활용 등을 고려하여 식단을 구성합니다.
- 학교급식 영양관리기준의 기준량에 맞도록 식단을 작성하고, 탄수화물/단백질/지방/에너지 섭취량을 적정 비율로 구성합니다.
- 비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철분 등 미량영양소가 최소 평균필요량 이상으로 섭취될 수 있도록 구성합니다.

### ❖ 우리 학교 급식은 **위생적으로 안전해요!**

- 우리 학교 급식은 시설관리, 개인위생 관리, 식재료 관리, 작업 위생, 배식, 세척 및 소독 등의 사항에 대해 학교급식법, 식품위생법을 기준으로 깨끗하고 안전하게 관리하고 있습니다.
- 급식을 만드는 모든 과정에 HACCP시스템을 적용하여 학생들에게 위생적이고 안전한 급식을 제공합니다.

### ❖ 학교급식을 통해 **교육이 이루어져요!**

- 식사예절 교육:** 질서지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.
- 식문화 교육:** 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.
- 편식 교정:** 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.
- 환경 교육:** 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

## 제철 봄나물 먹고 기운 찾아요😊

### ❖ 봄나물의 효능

봄나물은 찬 기운을 뚫고 나온 강인한 생명력의 새싹인 것들이 많습니다. 이처럼 봄이 가진 생명력과 힘을 느끼고 섭취하면서 우리는 겨우내 떨어진 입맛을 돋우고, 움츠렸던 내 몸을 깨울 수 있어 봄나물을 '밥상 위의 보약'이라 합니다. 몸에 필요한 각종 영양소를 함유해 나른해진 몸에 활력을 주는 봄나물에는 어떤 것들이 있는지 종류와 효능을 알아볼까요?

### ▶봄나물의 종류와 효능◀

<b>봄동</b> 	봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나로, 비타민과 항산화 물질이 풍부해 노화 방지에 암 예방에 효과적입니다.
<b>냉이</b> 	칼슘과 각종 비타민이 풍부해 부족할 수 있는 미량영양소를 보충해줍니다. 특히 채소 중 단백질이 유독 풍부한 봄나물이에요. 비장을 튼튼하게 해주고 비뇨기계질환 예방에 도움일 줍니다. 항암효과, 해독작용 성분이 있다고 알려져 있습니다.
<b>달래</b> 	비타민A, 비타민C, 칼슘, 철분, 식이섬유소 등 다양한 영양소가 들어있습니다. 알려진 성분을 갖고 있어 원기회복과 자양강장 효과가 있습니다.
<b>쑥</b> 	예부터 약용으로 쓰였던 쑥에는 비타민, 무기질이 풍부하여 피로회복에 좋고, 만성 폐질환이나 천식치료, 백혈병 예방 등에도 효과가 있다고 알려져 있습니다.
<b>돌나물</b> 	칼슘이 많이 함유되어 골다공증 예방이나 학동기, 청소년기 학생들의 성장에 도움을 줍니다. 식물성 에스트로겐 성분이 있어 갱년기 완화에도 좋습니다.
<b>유채나물</b> 	칼슘이 매우 풍부한 봄나물로, 꽃이 피기 전에 먹습니다. 비타민과 무기질이 풍부해 피로와 춘곤증 예방에도 좋고 항산화효과가 있습니다.

자료출처: 경기온나눔콘텐츠, 네이버 지식백과(음식백과), 대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처

2022년 2월 21일

청 완 초 등 학 교 장



## 3월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걏	3/1 <b>Tue</b> 삼일절 	3/2 <b>Wed</b> 수다날 • 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추된장국(5.6.) • 취나물무침 • 순살닭강정(1.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/23.3/207.9/4.6	3/3 <b>Thu</b> • 친환경흑미밥 • 맑은콩나물국(5.6.) • 수육(5.6.10.) • 오이고추된장무침(5.6.13.) • 총각김치(9.) • 새학기케이크(1.2.5.6.) • 온두부&볶음김치(5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.9/32.3/157.2/3.3	3/4 <b>Fri</b> • 친환경영유무밥 • 소고기무국(5.6.16.) • 참나물무침 • 주꾸미야채볶음(5.6.13.17.) • 부추전(1.5.6.9.) • 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/21.8/84.1/3.4
3/7 <b>Mon</b> • 친환경차수수밥 • 돼지등뼈찌개(5.6.9.10.) • 시금치나물 • 봄동겉절이(9.) • 코코넛하트연어치즈가스(1.2.5.6.12.13.) • 타르타르소스(1.5.13.) • 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/23.8/192.4/2.9	3/8 <b>Tue</b> • 친환경귀리밥 • 닭곰탕(15.) • 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) • 브로콜리계란찜(1.2.5.9.) • 건파래볶음(13.) • 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/32.6/188/4.7	3/9 <b>Wed</b> <b>대통령선거일</b>	3/10 <b>Thu</b> • 친환경조각서리태밥(5.) • 북어무국(1.5.6.) • 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13.) • 닭감자조림(5.6.13.15.) • 썩잔나물 • 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/31.3/163.2/3.9	3/11 <b>Fri</b> • 친환경차조밥 • 냉이된장국(5.6.9.13.18.) • 도토리묵야채무침(5.6.13.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 통곡물멸치볶음(5.6.13.14) • 배추김치(9.) • 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.6/26.5/184/6.5
3/14 <b>Mon</b> • 친환경참기장밥 • 감자호박국(5.6.) • 청경채나물 • 간장돼지불고기(5.6.10.13.) • 참치김치전(1.5.6.9.) • 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.3/30.3/128.1/2.5	3/15 <b>Tue</b> • 친환경혼합잡곡밥(5.) • 순두부찌개(1.5.6.9.13.18) • 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.) • 숙주미나리무침 • 배추김치(9.) • 고르곤졸라사각파자(1.2.5.6.10.12.13.) • 김부각(5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631/34.7/159.3/5.7	3/16 <b>Wed</b> 수다날 • 짜장밥(5.6.10.13.16.18.) • 계란실파국(1.5.6.) • 단무지채무침 • 순살판고기(1.5.6.13.15.) • 배추김치(9.) • 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/30.6/189.8/2.9	3/17 <b>Thu</b> • 친환경발아찰현미밥 • 애호박새우젓국(5.9.) • 가지나물(5.6.) • 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) • 오리훈제야채구이(6.12.13.) • 배추김치(9.) • 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/25.3/128.4/3.5	3/18 <b>Fri</b> • 친환경찰보리밥 • 김치콩나물국(5.9.) • 두부조림(5.6.13.) • 달래오이초무침(5.6.13.) • 가자미까스(1.5.6.) • 석박지(9.) • 잎새양금절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/22.2/148.8/2.8
3/21 <b>Mon</b> • 친환경발아찰흑미밥 • 청국장찌개(5.6.9.12.) • 적양파부추무침(5.6.13.) • 순살닭갈비(5.6.13.15.) • 어묵야채볶음(1.5.6.) • 배추김치(9.) • 골든파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.3/28.5/160.7/3.8	3/22 <b>Tue</b> • 친환경영유무밥 • 오징어무국(5.6.17.) • 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 근대된장무침(5.6.) • 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576/29.3/141.1/3.0	3/23 <b>Wed</b> 수다날 • 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) • 유부미소장국(5.6.9.12.) • 떡볶이(1.5.6.13.) • 새우튀김(1.5.6.9.) • 배추김치(9.) • 문경사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/19.7/171.7/4.6	3/24 <b>Thu</b> • 친환경혼합잡곡밥(5.) • 낙지연포탕(5.6.18.) • 콩나물무침(5.) • 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) • 두부구이&양념장(1.5.6.13.) • 갯김치(9.) • 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/34.9/183.3/3.9	3/25 <b>Fri</b> • 친환경참기장밥 • 건새우아욱된장국(5.6.9.) • 숙음배추나물(5.6.) • 쫄면야채무침(5.6.13.) • 수제치킨가스(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 배추김치(9.) • 머스터드소스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/29.6/222.2/2.6
3/28 <b>Mon</b> • 친환경찰현미밥 • 우동국(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) • 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 시래기된장지짐(5.6.) • 올방개묵김가루무침(5.6.13) • 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.6/17/173.1/2.4	3/29 <b>Tue</b> • 친환경찰보리밥 • 참치김치찌개(5.9.12.) • 참소라살야채무침(5.6.13.) • 계란말이(1.5.6.8.) • 깍두기(9.13.) • 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513/24.1/150.9/4.5	3/30 <b>Wed</b> 수다날 • 콩나물밥(5.16.) • 배추썩된장국(5.6.) • 닭봉데리야끼구이(2.5.6.12.13.15.18.) • 오이도라지초무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 쌀크림빵(1.2.5.6.) • 달래양념장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/29/189.9/3.3	3/31 <b>Thu</b> • 친환경귀리밥 • 황태미역국(5.6.) • 돼지갈비찜(5.6.10.13.) • 청경채나물 • 잡채(5.6.10.13.) • 배추김치(9.) • 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/29.4/174.8/3.0	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="https://school.jbedu.kr/c/heongwan">https://school.jbedu.kr/c/heongwan</a> -> 알림마당 -> 식생활관 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 청완초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀:친환경 쌀 국내산      \* 콩:국내산, 두부콩:국내산      \* 배추김치(고춧가루):국내산(씨개용,반찬용)      \* 쇠고기:국내산 한우  
 \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산      \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조개:국내산      \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
 \* 낙지/가공품:국내산or베트남산, 주꾸미:베트남산      \* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산      \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.