

2018년 10월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

■ 식생활관... 식사예절

☺ 배식을 기다리는 동안 어떻게 해야 하나요?

- 줄을 서서 조용히 기다려요.

☺ 수저와 식판을 어떻게 잡아야 하나요?

- 수저는 한쪽손에(왼쪽)번에 잡고 **식판은 양손으로 바르게** 잡아요.

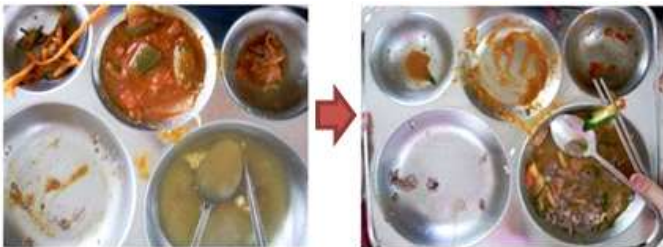


☺ 먹기 싫은 음식은 어떻게 해야 할까요?

- 바닥에 몰래 버리거나 친구에게 주면 안돼요.
편식하지 않고 골고루 먹도록 노력해야 건강한 어린이가 될수 있어요.

☺ 식사 후 남은 음식은 어떻게 해야 하나요?

- 어쩔수없이 먹고 남은 음식은 버리기 좋도록 식판의 국 칸에 밥과 음식들 싹싹 긁어 소리나지 않도록 잔반통에 살짝 버린 후, 식판을 잘 겹쳐 반듯하게 놓아요.



☺ 식사 후 수저, 젓가락을 바르게 놓아 주세요.



■ 가을과 이야기

한로(양 10월8일)



24절기 가운데 17번째 절기로 찬이슬이 맺히기 시작하는 시기라는 뜻의 절기



중양절(양 10월17일)



음력 9월 9일은 9월중의 유일한 속절이며 중양(重陽), 중광(重光)이라고도 한다.

제비는 중양절에 강남으로 갔다가 3월3일 삼짇날에 다시 돌아온다. 이와 같이 수가 겹치는 날에 갔다가 수가 겹치는 날에 돌아오는 새라고 하여 민가에서는 길조(吉鳥)로 여겼다.

상강(양 10월23일)



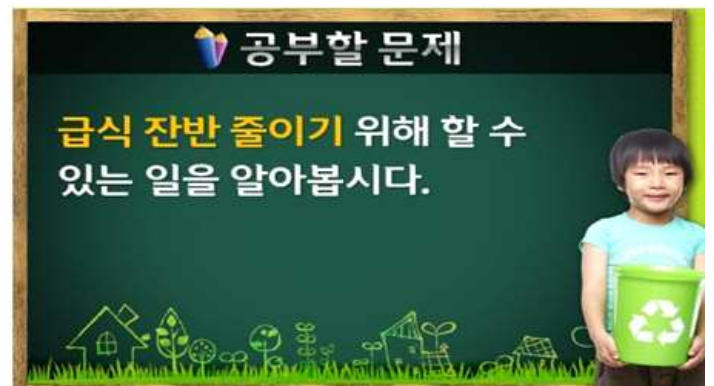
가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작하는 시기



■ '음식물쓰레기' 실천 합시다.



수다날
요일은 먹는 날



•음식물 쓰레기는 얼마나 될까?

전체 쓰레기 발생량의 28% 이상 차지

쓰레기양



첫째 먹을만큼 덜어
음식 남기지 않기

둘째 편식 하지 않기





10월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri												
1	2 (개교기념일)	3 (개천절)	4 (현미데이)	5												
차수수잡곡밥 5.6. 낙지미역국 5.6.13. 애송이버섯파리고추볶음 5.6.13. 어묵납작당면잡채 1.5.6.8.13. 배추김치 9.13. 사과 13. 수제 파닭치킨 1.5.6.12.13.15.	영양잡곡밥 5. 돼지고기애호박찌개 5.6.9.10.13. 볼어묵메추리알조림1.5.6.13. 연어스테이크구이 5.6.12.13.14.16.18. 양념깻잎김치 5.6.13. 포도 무지개떡 1.2.5.13.		찰현미잡곡밥 만두순두부찌개 1.5.6.10.13. 근대된장무침 5.6. 주꾸미콩나물볶음 5.6.13. 총각김치 9.13. 배 13. 도토리묵애호박전 1.5.6.13.	해물짬뽕덮밥 5.6.9.10.13.17.18. 단무지짜사이무침 돈까스샐러드 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 크로아쌍 1.2.5.6.13.												
에너지/단백질/칼슘/철분 532.2/25/113.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철분 597.7/28.5/114.7/4		에너지/단백질/칼슘/철분 564.7/25.3/207/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 611.5/22.2/326.3/3.5												
8 (재량휴업일)	9 (한글날)	10 (수다날,음식물쓰레기줄이기식단)	11 (현미데이)	12												
		흑미잡곡밥 누룽지오리백숙 1.13. 두부조림 5.6.13. 열무된장무침 5.6. 총각김치 9.13. 감모양떡 5.13. 배 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 576.1/20.8/176.8/4.5	찰현미잡곡밥 다슬기된장찌개 5.6.9.13. 새송이버섯가지두반장볶음 5.6.12.13. 가자미데리야게구이 2 5.6.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2.11. 귀리탕수육 1.5.6.10.11.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 605.8/28/261.2/5.6	쌀밥(자율배식) 유부장국 5.6.9.13. 오이양배추무침 5.6.13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. 데미소스 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 링도너츠 1.2.5.6.13. 사과 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 589.2/20.9/191.9/3.8												
15	16	17 (수다날)	18 (현미데이)	19												
흑미울무잡곡밥 5.6. 아욱감자된장국 5.6.9.13. 닭김치조림 5.6.9.13.15. 숙주참나물무침 배추김치 9.13. 사과 13. 짜장볶음우동 1.5.6.13.	찰보리잡곡밥 당호박꽃게탕 5.6.8.9.13. 느타리버섯김무침 13. 언양식바삭불고기 5.6.10.13. 갯김치 9.13. 파래연근튀김 1.5.6. 꿀떡 1.2.5.13.	차수수기장잡곡밥 5.6. 어묵꼬치탕 1.5.6.9.13. 브로콜리떡갈비조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 삼치엿장구이1 5.6.13. 배추김치 9.13. 국화전 5.6.13. 포도	찰현미잡곡밥 뽕잎수제비떡국 1.5.6.9.13. 아욱된장무침 5.6. 오리훈제숙주샐러드 5.6.13. 배추김치 9.13. 애플파이 1.2.5.6.13. 방울토마토 12.	산채비빔밥 1.5.6.13. 사골북어국 1.5.9.13.16. 고구마비엔나소시지조림 1.2.5.6.10.13. 새송이버섯더덕구이 5.6.13. 총각김치 9.13. 당호박죽 13.												
에너지/단백질/칼슘/철분 515.3/20.9/224/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 550.5/25.8/200.2/6.6	에너지/단백질/칼슘/철분 548.2/21.5/134.5/2.7	에너지/단백질/칼슘/철분 595.7/21.5/131.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 597.3/19.7/135.2/3.6												
22	23 (상강, 전통문화체험)	24 (숲체험, 119체험)	25 (현미데이)	26 (한마음체육대회)												
찰보리잡곡밥 오리육개장 5.6.13. 파리고추알감자조림 5.6.13. 상추부추들깨무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 미니핫도그거틀렛 1.2.5.6.10.12.13.			찰현미잡곡밥 우렁시래기된장국 5.6.13. 참나물사과초무침 5.6.13. 고등어고추장구이5.6.7.13. 갯김치 9.13. 볼로냐스파게티 1.5.6.10.12.13. 바게트마늘빵 1.2.5.6.13.	흑미귀리잡곡밥 전복주꾸미연포탕 5.6.13.18. 수제연근떡갈비 5.6.10.13. 브로콜리우렁시래기볶음1.5.6.13. 배추김치 9.13. 만두떡볶이1.5.6.13. 굴 12.												
에너지/단백질/칼슘/철분 577.3/17.5/120.1/4.3			에너지/단백질/칼슘/철분 573/24.1/382.2/5.1	에너지/단백질/칼슘/철분 618.6/25.2/196.5/4.9												
29	30	31 (수다날)	감사하는마음	손씻기												
찰보리잡곡밥 돈육청국장김치찌개 5.9.10.13. 삼치유자청구이 2.5.6.13. 콩나물부추무침 5. 청경채겉절이1 6.9.13. 숙절편치즈구이 2.5.13. 미니사과	흑미팔잡곡밥 닭고기떡국 1.13.15. 검정콩멸치조림 5.6.13. 참나물고추장무침 5.6.13. 석박지1 6.9.13. 수제새우튀김 1.2.5.6.9.13. 단감 13.	영양잡곡밥 5. 소고기근대된장국 5.6.13.16. 델큐브참치메추리알조림 1.5.6.13. 미니리새송이버섯무침 배추김치 9.13. 석류레몬주스 13. 수제고구마도우피자 1.2.5.6.12.13.														
에너지/단백질/칼슘/철분 530.4/27.5/147.4/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 595.1/26.8/198.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 551.4/23.8/200.1/5.4														
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)															
학교급식 식재료 원산지표시	<table><tr><td>쌀,밥,죽,누룽지: 국내산</td><td>닭고기/가공품:국내산</td><td>고등어/가공품:국내산</td></tr><tr><td>콩/두부,콩국수,콩비지:국내산</td><td>오리고기/가공품:국내산</td><td>오징어,전복:국내산</td></tr><tr><td>쇠고기/가공품: 국내산(한우)</td><td>김치/배추,고춧가루:국내산</td><td>꽃게:중국산</td></tr><tr><td>돼지고기/가공품:국내산</td><td>미꾸라지:국내산양식</td><td>낙지,주꾸미:베트남</td></tr></table>				쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	고등어/가공품:국내산	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어,전복:국내산	쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	꽃게:중국산	돼지고기/가공품:국내산	미꾸라지:국내산양식	낙지,주꾸미:베트남
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	고등어/가공품:국내산														
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어,전복:국내산														
쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	꽃게:중국산														
돼지고기/가공품:국내산	미꾸라지:국내산양식	낙지,주꾸미:베트남														