

2019년 6월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박광원
편집 : 영 양 교 사 이은주
발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식안내

1. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **18가지 알레르기 유발식품 표시제를 실시**하고 있습니다.

특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자로 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취시 주의하여 주시기 바랍니다.

2. 본교는 **전북도내에서 생산되는 무농약 이상의 친환경 쌀 및 친환경농산물(사과,무우,감자,대파 등)**을 사용하고 있습니다.

■ 나트륨 줄이기 실천



우리학교는 **나트륨을 줄이기 위해 조리시 저울을 이용, 정확한 양념을 계량** 사용하고 있으며, **국, 찌개는 염도계를 사용하여 나트륨감량을 위해 노력**하고 있습니다.

■ 우유를 마실 때 지켜 주세요.

건강우유 마실때는?	우유 마시고 나서는?
<p>① 유통기한을 꼭!!! 확인</p> <p>② 우선 조금 맛을 보세요. (처음부터 벌컥벌컥 마시지 말고 조금 맛을 보아서 이상하면 선생님께 말씀드려요)</p> <p>③ 먹기 싫다고 가방에 넣어 가면 절대 안되요. (우유는 쉽게 상하는 식품입니다.)</p>	<p>① 우유를 한방울도 남김 없이 모두 마셔 주세요. (남은 우유가 흘러 주변이 냄새나고 더러워져요)</p> <p>② 우유상자에 넣어 잘 정리해주세요.</p> <p>③ 우유상자는 우유냉장고 옆으로 가져다 주세요.</p>

■ 6월 '호국보훈의달' 6.25 체험식 제공...

6월 6일 나라를 위하여 목숨을 바친 애국선열과 국군장병들의 넋을 위로하고, 충절을 추모하기 위하여 정한 기념일로, 과거 우리어른들이 겪었던 전쟁 때 허기를 채우기 위해 먹었던 음식을 같이 먹어봄으로써, **낭비하는 식생활을 돌아보고 음식의 소중함을 생각하기 위해**, 본교 식생활관에서는 **6.25일 체험식단**을 제공할 예정입니다.



■ 절기와 명절 이야기

🌿 망종 (양. 6월 6일)



본격적인 여름으로 접어드는 시기. 예부터 망종이 드는 시기를 보고 그 해 농사의 풍년과 흉년을 점치며, 보리수확과 타작이 끝나면 모내기가 대대적으로 시작되는 시기로, 모내기와 보리베기가 겹쳐서 **1년 중 제일 바쁜 때, 현충일이 6월 6일로 지정된 이유**는 현충일 제정 당시 그 해의 '가장 좋은 날' 즉, 망종이 6월 6일이었다고 한다.

🌿 단오 (양. 6월 7일)



음력 5월5일. 수리취라는 쭉과 비슷한 풀을 넣고 수레바퀴모 양으로 절편을 만든 것 (다른이름은 수리취떡). 단오가 우리나라 말로 '수리' 라고 하는데에서 유래. - 궁궐에서는 몸에 좋은 약초와 꿀을 넣어 만든 제호탕이라는 음료를 만들어 임금님께 바쳤다고 한다

🌿 하지 (양. 6월 22일)



일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌 먹거나 갈아서 감자전을 부쳐 먹는다. 하지에 먹는 대표적인 음식은 하지감자로 1년중 가장 맛이 있다는 햇감자를 말함

■ 수다 날 노력해주세요.

잔반을 버리는 것은 식단을 부실하게 만드는 것입니다.

우리나라 국민 한 사람이 하루에 버리는 남은 음식물의 평균 양은 280g - 감쪽같은 배려

매우 발생하는 남은 음식물 양
- 약 1인 1.39톤

1년 동안 발생하는 남은 음식물 양
- 약 41,000톤

배려하는 마음!
잔반을 남기지 않습니다.
단식거나, 음식물 파손과 나사
결함 단식자 있습니다.

먹을만큼!
잔반을 남기지 않습니다.
먹을만큼만 남기지 않습니다.

남김없이!
남은 음식물은 어떻게 버리지는
식품 파손입니다.

깨끗하게!
잔반을 버리는 것은
오래된 배려를 버려주세요.



6월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
당류섭취 줄이기	잔반 줄이기	손씻기	밥이보약	행복한 밥상
				
3	4	5 (수다날, 단오식단)	6 (망종, 현충일)	7 (단오, 재량휴업일)
완두콩잡곡밥 소고기미역국 5.6.13.16. 참나물노타리버섯무침 참소라주꾸미간장떡볶음 1.5.6.13.17.18. 배추김치 9.13. 오레오와플 1.2.5.6.13. 포도	어항가지덮밥 5.6.10.13.18. 시금치콩나물된장국 5.6.9.13.18. 삼색계란찜 1.2.13. 올외장아찌무침 13. 배추김치 9.13. 초코파이 1.2.5.6.13. 방울토마토 12.	찰보리잡곡밥 닭고기만두국 1.5.6.10.13.15.16.18. 콩고기당면채 1.5.6.13.18. 마늘쫄면오징어조림 5.6.13.17.18. 배추김치 9.13. 수리취양금절편 13. 오미자수박화채 5.13.	6월6일, 현충일 나를 위해 목숨을 바치다. 	
에너지/단백질/칼슘/철분 528.7/22.5/159/4	에너지/단백질/칼슘/철분 598.9/19.8/227.9/5.6	에너지/단백질/칼슘/철분 613/26.4/342.4/6.1		
10	11	12 (수다날)	13 (현미데이)	14
영양잡곡밥 5. 참치두부고추장찌개 5.6.13. 수제죽순떡갈비 1.5.6.10.13.16.18. 브로콜리버섯어묵볶음 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 완두콩백설기 1.5.13. 멜론	완두콩기장잡곡밥 6. 짬뽕감자탕 5.6.9.10.13.15.17.18. 고구마순된장무침 5.6.18. 김볶음 5.6.13.18. 오이깍두기 9.13. 아로니아주스 1.2.5.13. 초코블라썬핫도그 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.	흑미팔잡곡밥 5. 머위버섯들깨탕 5.9.13. 골뱅이해초국수무침 6.13.18. 돈육된장구이 5.6.10.13.18. 상추(쌈장) 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 참외 수제고구마약식 5.6.13.18.	찰현미잡곡밥 낙지수제비김치국 5.6.9.13.18. 비름나물들깨무침 닭고기훈제숙주샐러드 2.5.6.13.15.18. 섞박지 9.13. 숙갓팽이버섯맛살전 1.5.6.13. 생크림비스켓슈 1.2.5.6.13.	비건짜장볶음밥 5.6.13. 유부장국 5.6.9.13. 파리고추계란장조림 1.5.6.13.18. 와사비오이단무지무침 13. 배추김치 9.13. 바나나 소시지파스타 1.2.5.6.10.13.15.
에너지/단백질/칼슘/철분 574.6/28.6/173.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 565.8/23.3/143.1/6.1	에너지/단백질/칼슘/철분 575.6/29.7/645.7/7.9	에너지/단백질/칼슘/철분 533.9/25.6/151.5/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 558.8/20.9/168.8/3.4
17	18	19 (수다날)	20 (채식의날)	21 (현미데이, 하지식단)
흑미귀리잡곡밥 5. 한방오리들깨탕 1.5.13. 파리고추알감자조림 5.6.13.18. 올방개묵김치무침 5.6.9.13.18. 배추김치 9.13. 딸기썬편 1.2.5.13. 멜론	완두콩찰밥 13./김구이 13. 우렁시래기된장국 5.6.13.18. 닭감치조림 5.6.9.13.15.18. 참나물상추무침 2 5.6.13. 열무김치 9.13. 포테이토오징어링 1.2.5.6.17. 파인애플	영양잡곡밥 5. 돼지고기애호박찌개 5.6.9.10.13. 불어묵근약조림 1.5.6.13.18. 삼치데리야끼구이 1.5.6.13. 각두기 1 6.9.13. 수제인절미갈릭도스트 1.2.5.6.13. 포도	열무보리비빔밥 5.6.9.13.18. 노각우유오이냉국 13. 순살코다리떡조림 5.6.13.18. 마늘종계란말이 1.5.13. 묵은김치 9.13.18. 방울토마토 12. 요구르트 2.11.	찰현미잡곡밥 소고기육개장 5.6.13.16. 돌미나리콩나물무침 5. 애호박감자전 1.5.6.13. 백김치 1 9.13. 수박 호빵만두
에너지/단백질/칼슘/철분 598/19/106.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철분 548.4/22.3/361.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 616.3/29.9/168.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 543.6/25.6/199.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 534/20.2/128.9/4
24	25 (6.25체형식단)	26 (수다날)	27 (현미데이)	28 (채식의날)
강낭콩잡곡밥 6. 호박외콩가루된장국 5.6.13.18. 공치통조림파리고추조림 5.6.13.18. 고구마줄기햄볶음 2.5.6.10.13.18. 로제찜닭 2.5.6.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 완두앙금파이 1.2.5.6.13.14.16.	보리주먹밥 부대찌개 2.6.9.10.13.15.18. 찰옥수수 13. 간장깻잎장아찌 13.18. 미숫가루 5.13. 수제찰보리떡 1.2.5.6.13. 찐감자 13.	흑미잡곡밥 5. 어묵청국장찌개 1.5.6.9.13.18. 오리고구마조림 5.6.13.18. 시금치청포묵무침 5.6.13.18. 나박물김치 13. 비름나물전 1.5.6.13. 포도	찰현미잡곡밥 순두부북어국 1.5.6.13. 가지소불고기 5.6.13.16.18. 갈치포카레구이 2.5.6.7.13.16.18. 고구마줄기김치 9.13. 수리취복떡 1.2.5.13. 멜론 12	후리가게주먹밥 1.5.9.13. 동치미냉국수 1.5.6.13. 파리고추두부깍두기조림 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 냉면무김치 13. 수박
에너지/단백질/칼슘/철분 531/23.4/269.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 607.1/21.7/140.6/5	에너지/단백질/칼슘/철분 550.4/26.3/173/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 603.8/30.5/148.3/6.3	에너지/단백질/칼슘/철분 613.2/14.5/249.9/2
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				
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산		오징어/가공품: 국내산
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산		삼치: 국내산
쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산		낙지,주꾸미: 베트남
돼지고기/가공품:국내산		코다리: 러시아		갈치: 중국산