

2019년 4월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박광원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주송덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식운영 안내

1. 본교는 전북도내에서 생산되는 친환경쌀 및 친환경농산물(사과, 무우, 감자, 대파 등)을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품 표시제**를 실시하고 있습니다.
특정식품에 대한 **알레르기가 있는 학생**은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 **섭취시 주의**하여 주시기 바랍니다.

■ 식중독 예방을 위한 생활요령...



가정에서는 식품을 알때부터 긴장하고, 냉장고 과인은 금물

■ 올바른 젓가락 사용법



■ 덜어먹기 실천 합시다...

- 급식시간에는 이렇게 해봐요...

1. 욕심 부리지 말고 적당한 양을 질서있게 배식을 받습니다.
2. 편식하는 습관을 버리고 골고루 잘 먹습니다.
3. 배식 받은 음식은 남기지 말고 다 먹습니다.
4. 환경을 생각하여 '매주 수요일' 잔반(음식물쓰레기) 없는 날 실천 합시다.
5. 음식물 쓰레기와 재활용 쓰레기를 분리하여 정리 합니다.

쓱쓱쓱 빙글쫄 운동, 실천해 봅시다.



■ 절기와 명절 이야기

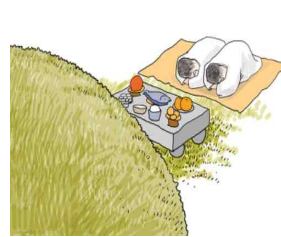
☘ 청명 (양. 4월 5일)



한식의 전날이거나 때로는 한식과 같은날로 하늘은 맑고 밝다는 말, 이때부터 날이 풀리기 시작해 화창해지기 때문에 '청명'이라고 한다.

오늘날 식목일과도 대개 겹치며 대부분 농가에서는 논농사 준비 작업으로 논밭둑 가래질을 시작한다.

☘ 한식 (양. 4월 6일)



4대명절 중 하나. 계절적으로 한해 농사가 시작되는 절.

'차가운 음식을 먹는 날'로 이때 건조하고 바람이 많아 불이 날수 있어 불을 쓰지 않는다고 함. 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올리고 '성묘를 하는날'이다.

-보편적인 한식요리. '쑥'음식 -쑥떡, 쑥단자, 쑥탕(쑥국)

-청주에 진달래꽃을 넣어만든 두견주

-궁중에서 즐겨 먹었던 창면,화면(끓는물에 그릇채 넣어 익힌 얇은 녹말조각을 채를 쳐서 꿀을 탄 오미자물에 넣어먹는 음식)



☘ 삼짇날 (양. 4월 7일)



'봄을 알리는 명절'

강남 갔던 제비가 돌아온다는 '삼짇날'은 파릇파릇한 풀이 돋고 꽃들이 피는 봄기운이 완연한 날로, 양의 수'3'이 겹치는 음력 3월 3일을 지칭하여 음력 3월 3일을 삼월삼짇날이라 한다.

예로부터 삼짇날 가정에서 봄철 여러 가지 떡을 해서 먹었는데 이를 '화전'이라고 했다.

▶ 화전

☘ 곡우 (양. 4월 20일)



봄비가 잘 내리고 온갖 곡식이 윤택해지는 때.

취나물, 고사리, 산나물, 가축나물, 고비 등 나물을 말리고 살구주, 진달래주, 딸기주를 담그기도 했습니다.

▶ 조기(곡우때 가장 맛이 좋다)





4월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 (생일밥상)	2 (음식물줄이기식단)	3 (수다날)	4 (현미데이)	5 (채식의날, 청명)
찰기장잡곡밥 수제비미역국 5.6.13. 콩나물당면잡채 5.6.8.13.18. 연양식바삭불고기 2.5.6.10.13.18. 배추김치 9.13. 감모양떡 1.2.5.13. 수제과일생크림파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 559.5/19.8/132.2/3.3	영양잡곡밥 5. 누룽지닭백숙 1.13.15. 골뱅이사과초무침 5.6.13.18. 큐브치즈어묵버섯볶음 1.2.5.6.13.16.17.18. 열무김치9.13. 슈크림파이 1.2.5.6.13. 요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 523.9/22.4/175/3.4	흑미귀리잡곡밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13.18. 짜리고추델크림참치조림 1.5.6.13. 청경채숙주된장무침 5.6. 깻잎김치1 5.6.9.13.18. 포도/짜배기도너츠 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 571.4/20.7/177.4/5.6	찰현미잡곡밥 당호박꽃게탕 5.6.8.9.13.18. 오리훈제계란말이 1.5.13. 머위나물된장무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 볶음우동 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 512.3/25.4/211.6/7.2	봄나물비빔밥 1.5.6.13. 바지락냉이썩콩가루된장국 5.6.13.18. 계란두부김치볶음 1.5.6.9.13.18. 가자미데리야끼구이 5.6.13. 파인애플 화전 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 548.4/26.7/226.9/5.7
8	9	10 (수다날)	11 (현미데이)	12
찰보리콩잡곡밥 5. 불낙찌개 5.6.9.13.16.18. 도라지진미채조림 1.5.6.13.17. 툇오이초고추장무침 5.6.13. 열무김치9.13. 절편 5.13. 츄러스 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 597.4/22.3/167.6/4.2	영양잡곡밥 5. 시금치숙된장국 5.6.9.13.18. 두부고추장양념구이 5.6.13.18. 블루베리오리훈제/무쌈 1.2.5.6.13. 한입오이소박이 6.9.13. 바나나/귀리베리누룽지 에너지/단백질/칼슘/철분 590.3/26.2/235.5/5.7	흑미팔잡곡밥 5. 닭고기병얹수제비국 1.5.6.13.15. 메추리알오징어조림 1.5.6.13.17.18. 취나물고추장무침 5.6.13.18. 석박지1 9.13. 수제당호박약식/포도 5.6.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 589.8/25.5/142.2/4.6	찰현미잡곡밥 돈육청국장김치찌개 5.9.10.13.18. 방풍나물된장무침 5.6.13.18. 공치포테리야끼구이 5.6.13. 총각김치 9.13. 방울토마토 12. 숙부구미 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 522.8/22.2/250.2/4	날치알김가루볶음밥 13. 김치어묵우동 1.5.6.9.13.18. 더덕오이고추장무침 5.6.13. 애송이버섯짜리고추볶음 5.6.13.18. 묵은김치 9.13.18. 찜만두 1.5.6.9.10.13.15.16.17.18. 삼색과일 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 565.2/19.4/140.8/3.7
15	16	17 (수다날)	18 (현미데이, 용덕초체험학습)	19
차수수기장잡곡밥 5.6. 소고기아욱된장국 5.6.13.16.18. 삼치마늘버터구이 2.5.6.13. 별오징어볶무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 썩설기 1.2.5.13. 청포도주스 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 586.8/26.4/112.3/4.5	흑미잡곡밥 5. 주꾸미연포탕 5.6.13.18. 어묵가지볶음 1.5.6.13.18. 김치떡갈비 1.5.6.9.10.13.15.16.18. 상추(쌈장) 1.5.6.13.18. 열무김치9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 515/20.1/124.6/3.6	찰보리통밀잡곡밥6.13. 바지락순두부찌개 5.6.13.18. 숙주오이맛살초무침 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 쿠키 1.2.5.6.13. 툇완자전 1.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 596.7/21.2/239.7/5.8	찰현미잡곡밥 돼지순대국밥 5.6.9.10.13.16.18. 짜리고추알감자조림 5.6.13.18. 콩나물부추들깨우침 5.6.13.18. 각두기1 6.9.13. 수제당근빵 1.2.5.6.13. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 588.1/21.5/79.9/2.2	당호박카레라이스 2.5.6.13. 생취들깨국 5.6.9.13. 간장겉알장아찌찜 13.18. 달훈제참나물무침 5.6.13.15. 배추김치 9.13. 수제바게트마늘빵 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 563.9/23.9/238.1/4.8
22	23	24(수다날, 음식물줄이기식단)	25 (현미데이)	26 (채식의날)
찰보리기장잡곡밥 5.6. 오리육개장 5.6.13.18. 문어살브로콜리초무침 5.6.13. 멸치미역간장볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 썩야채튀김 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 523.7/18.2/190.3/4.2	영양잡곡밥5. 감자양송이들깨탕 9.13. 미나리된장무침 5.6.18. 오징어어묵오이볶음 1.5.6.13.17.18. 각두기1 6.9.13. 닭고기치즈떡볶음 2.5.6.12.13.15.18. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 516.7/25.4/741.8/3.5	흑미울무잡곡밥 5. 황태누룽지 1.5.6.9.13. 애송이버섯메추리알조림 1.5.6.13.18. 참나물김무침 13. 배추김치 9.13. 수제식혜 13. 섬산적구이 5.6.10.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 541.1/24.3/155.8/4.9	찰현미잡곡밥 짬뽕국 6.9.13.15.17.18. 오이돌나물초무침 5.6.13. 짜리고추어묵떡조림 1.5.6.13.18. 열무김치 9.13. 김볶음 5.6.13.18. 귀리탕수육 1.5.6.10.11.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 574.2/27.4/16.1/5.6	쌈밥(자율배식) 13. 유부버섯된장국 5.6.13.18. 야채짜장면 1.2.5.6.13.18. 단무지짜사이무침 13. 배추김치 9.13. 살구편하트파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 590.5/16.9/155.2/2.9
29	30	감사하는 마음		손씻기 운동 실천
흑미잡곡밥 5. 버섯새알떡국 1.13. 들미나리콩나물무침 5. 조기고추장구이 5.6.13. 배추김치 9.13. 가지돈육완자전 1.5.6.10.13.18. 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 544.5/24.8/149.8/4.1	팔찰밥 13. 김구이 13. 상추콩가루된장국 5.6.9.13.18. 전갱이조림 5.6.13.18. 참나물된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 바나나연유도스트 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 589.2/21/206.1/5.4			
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		알레르기 확인		
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산		고등어,삼치,오징어/가공품:국내산
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산		조기:중국산
쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산		낙지,주꾸미: 베트남
돼지고기/가공품:국내산		문어: 칠레산		전갱이: 미국산

- 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.
- 위 식단의 18가지 식품외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우, 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.