

2018년 12월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 고 장 박 광 원

편집 : 영 양 고 사 이 은 주

발행처 : 전주영덕초등학교 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

■ 겨울철 감기 걸렸을 때 ...

- 무엇보다도 균형 잡힌 식사를 하는 것이 감기에 대한 저항력을 높여주는 가장 쉬운 방법 입니다.
- 영양상태가 좋지 않으면 감기의 위험이 커질 수 있기 때문 이죠. 특히 신선한 과일과 야채의 비타민C는 감기를 물리치는 데 큰 도움이 됩니다.



■ 영양정보.. 밥 한그릇의 영양 !!



밥은 힘의 원천이에요!

한공기분의 밥 열량은 이러한 운동에 해당되요 (체중 40kg인 경우)

	0	20	40	60	80	100
런닝(시속 8km)						38분
자전거(시속 15km)						63분
걷기(시속 4km)						101분
축구						36분
야구						38분
수영,크롤(분속 30m)						51분
평영(분속 30m)						68분

[출처:농림수산식품부]

■ ❄️와 ❄️이야기

❄️ 대설 (양 12월 7일)



시래기국



호박죽

양력12월7일경, 겨울의 중간이란 뜻, 중동(仲冬)이라고도 함. 큰눈이 내리는 시기로 초목이 지하에서 잠을 자고 냉혈동물도 이미 겨울잠을 시작하는 때로 대설은 눈이 많이 내린다는 뜻을 가진 절기.

❄️ 동지 (양 12월 21일)

24절기 가운데 하나로 북반구에서 태양의 남중고도가 가장 낮아서 밤이 가장 긴날

※ 팔 죽 - 팔을 꼭 삶아 으깨서 체에 걸러 쌀과 함께 끓이다가 새알심을 넣고 끓인 것.

1. 유래

24절기 가운데 하나로 북반구에서 태양의 남중고도가 가장 낮아서 밤이 가장 긴날

2. 동짓날 에 팔죽을 왜 먹을까 ?

- 우리나라에서는 붉은색은 귀신이 꺼려하는 색이라 하여 팔죽을 문썩에 뿌려 액운을 제거하기도 했다."라는 기록이 있다.
- 팔죽을 끓여서 먼저 사당에 올리고, 집안 곳곳에 팔죽 한그릇씩 떠놓은 후 집안 식구들이 모여 팔죽을 먹는다.
- 이때 새알심을 수 대로 먹는데, 여기서 " 동지 팔죽을 먹어야 한 살 더 먹는다."라는 옛말이 비롯되었다.

3. 팔죽은 우리몸에 좋을까 ?

- 팔은 당질 56%, 단백질 21%로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장 되는 식품으로, 비타민B1 이 곡류 중에 가장 많고, 칼슘과 인, 철 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 섬유질이 많아 장을 자극 변비에방에 효과가 있다

4. 대표음식 : 팔죽, 동치미



팔죽

동치미

■ 식중독 예방... 손씻기

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전





12월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
음식물쓰레기줄이기	‘수다날’ 실천	학교급식	밥이보약	골고루
<p>먹을때는 알맞게! 버릴때는 가깝게!</p> <p>음식물쓰레기를 줄이기 위해서는, 저녁식사후에 남은 음식물을 냉장고에 보관하여 다음날 아침에 반찬으로 활용하는 것이 좋습니다.</p>	<p>하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다. 둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다. 셋, 나는 자연과 내가 하는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.</p>	<p>행복한 밥상 즐거움에 함께</p>	<p>밥이보약이에요</p>	<p>채소+과일+영양+</p>
3 (생일밥상)	4	5 (수다날)	6 (현미데이)	7 (대설)
<p>우리밀잡곡밥 6. 감자옹심이미역국 5.6.13.16. 두부김치볶음 1.5.6.9.13.18. 해물부추파전 1.5.6.9.13.17.18. 총각김치 9.13. 팔단자 1.2.5.13. 오렌지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 532.4/24.2/400.3/4.8</p>	<p>영양잡곡밥 5. 돼지순대국밥 5.6.9.10.13.16.18. 사과상추무침 5.6.13.18. 느타리버섯파리고추볶음 5.6.13.18. 깍두기 1 6.9.13. 쌈야호떡 1.2.5.6.13. 굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 602.4/21.3/70.2/6.2</p>	<p>흑미귀리잡곡밥 냉이어묵국 1.5.6.13. 닭날개숯불바베큐구이 2.5.6.12.13.15.18. 열무된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 수제LA찰떡케이크 1.2.4.5.6.13.14. 파인애플</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 621.7/28/169.7/5.1</p>	<p>찰현미잡곡밥 육개장칼국수 5.6.13.16. 들미나리콩나물무침 5. 문어브로콜리볶음 5.6.13.18. 석박지 9.13. 유자머핀 1.2.5.6.13. 사과 13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 524.3/18.7/83/4.3</p>	<p>찰보리잡곡밥 13. 무청콩가루된장국 5.6.13.18. 돼지고기수육/배추쌈 5.6.10.13.18. 간장깻잎장아찌 13.18. 감말랭이당호박죽 13. 해초비빔국수 5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 547.8/23.5/245.9/7.4</p>
10	11 (채식의날)	12 (수다날)	13 (현미데이)	14
<p>흑미올무잡곡밥 닭곰탕쌀국수 1.5.6.8.13.15. 깻잎찜 5.6.13.18. 참나물느타리버섯무침 깍두기 1 6.9.13. 꼬치어묵떡볶이 1.5.6.13.16.18. 파인애플 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 547.9/23.3/127.6/3</p>	<p>영양잡곡밥 5. 냉이해물청국장찌개 5.6.8.9.13.17.18. 상추부추들깨무침 5.6.13.18. 애송이버섯어묵볶음 1.5.6.13.16.18. 연근무우생채 6.9.13. 수제갈릭치즈난빵 1.2.5.6.12.13. 방울토마토 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 512.9/19.8/335.8/4.5</p>	<p>찰보리잡곡밥 13. 근대청경채된장국 5.6.9.13. 돼지갈비연근조림 5.6.10.13.18. 꼬막콩나물무침 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 해물스파게티 1.5.6.8.9.13.17.18. 오렌지 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 560.1/31/728.4/5.3</p>	<p>찰현미잡곡밥 대구살수제비매운탕 5.6.9.13.18. 시금치된장무침 5.6.18. 수삼떡갈비 5.6.10.13.16.18. 배추김치 9.13. 물파래찰옥수수전 1.5.6.13. 굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 511.1/23.9/148/5.2</p>	<p>소불고기비빔밥 5.6.13.16.18. 유부장국 5.6.9.13. 연두부찜 5.6.13. 단감오이무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 만주 1.2.5.6.13. 사과 13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 528.2/21.7/161.2/5.1</p>
17	18	19 (수다날, 음식물쓰레기줄이기식단)	20	21 (동지)
<p>흑미팔잡곡밥 황태콩나물국 5.13. 짜장순살찜닭 5.6.13.15.18. 달래냉이오징어초무침 5.6.13.17. 갯김치 9.13.18. 고구마콤비네이션피자 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 요구르트</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 607.2/28.5/370.4/3.5</p>	<p>영양잡곡밥 5. 감자어묵매운탕 5.6.13. 미나리김무침 13. 오리숯불양념구이 2.5.6.12.13.15.18. 상추(쌈장) 1.5.6.13.18. 복은김치 9.13.18. 아귀살떡강정 4.5.6.12.13. 굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 589/26.4/137.7/5.2</p>	<p>숯불갈비치킨밥 2.5.6.12.13.15.18. 얼큰버섯누룽지탕 13. 울외장아찌무침 13. 유채나물된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 카사차침 5. 딸기 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 565.1/27.9/123.9/4.2</p>	<p>찰현미잡곡밥 돼지고기감자애호박찌개 5.6.9.10.13. 숙주오이나물 5.6.10.13.18. 가자미데리야끼구이 5.6.13. 배추김치 9.13. 트리떡설기 1.2.5.13. 오렌지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 525.9/27/142/3.5</p>	<p>찰보리잡곡밥 13. 들깨시래기국 5.6.13.18. 돈육콩나물볶음 5.6.10.13.18. 코다리고추장구이 5.6.7.13. 동치미 13. 참쌀떡동지팔죽 1.5.13. 파인애플 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 597.3/30.6/147.2/4.3</p>
24 (겨울방학식)	25 (성탄절)	겨울방학	겨울방학	겨울방학
알레르기 정보	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p>			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산	
	돼지고기/가공품:국내산		가자미:러시아	
			대구: 미국산	