

## ■ 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·불량식품**의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 일부 사용하고 있습니다

## ■ 밥상머리교육



### 밥상머리교육이란?

1. 가족이 모여 (가족시간 확보)  
+ 가족이 한 자리에 모여 음식을 나누면 밥상머리교육이 시작됩니다.  
+ 매주 수요일 가족사랑의 날을 실천해 봅시다.
2. 함께 식사하면서 (식사 공유)  
+ 가족이란, 함께 밥을 먹는 사람 '식구(食口)'입니다.  
+ 자연과 시간을 초월하여 음식을 함께 나누는 것은 유대감을 표현하는 가장 중요한 매개체입니다.
3. '대화를 통해' (소통과 공감)  
+ 가족식사는 대화하는 장입니다.  
+ 밥상머리교육은 가족들과 하루 일과를 나누고, 서로의 감정을 공감하는 소통의 시간입니다.
4. '가족사랑과 인성을 키우는 시간' (인성교육과 가족문화 형성)  
+ 밥상머리교육을 통해 자연스럽게 기본적인 예절교육, 인성교육, 사회성교육 등이 이루어지며, 그 속에서 가족의 정체성을 형성하고 서로의 사랑을 만들고 확인하게 됩니다.

### 밥상머리교육 이렇게 합니다

[ 밥상머리교육 실천지침 10가지 ]

- 1 일주일에 두번이상 '가족식사의 날'을 가진다.
- 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사한다.
- 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리한다.
- TV는 끄고, 전화는 나중에 한다.
- 대화를 할 수 있도록 천천히 먹는다.
- 하루일과를 서로 나눈다.
- '어떻게 하면 좋을까?'식의 열린 질문을 던진다.
- 부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.
- 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청한다.
- 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력한다.



자, 오늘부터 실천해 볼까요?



<http://blog.naver.com/gaialele>

## ■ ❄️와 🍲 이야기

### 1. 입동 (양 11월 7일)

- 겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기.
- 더 지나면 배추가 얼어붙고 일하기가 어려워지기 때문에 **입동을 전후해서 김장을 담는다.**



<추어탕>



<타락죽>



<수수부꾸미>

### 2. 소설 (양 11월 21일)

- 첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 첫눈이 오니 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 호박 오가리, 꽃감 말리기 등 대대적인 월동 준비에 들어간다.



<연포탕>



<곰취장아찌>



<머위장아찌>

## ■ 식생활관.. 음식물쓰레기줄이기 실천 합니다.

### 음식물쓰레기란?



[ 생활폐기물 종류별 발생량 ]

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말하며 **전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고** 있어, 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란한 음식물쓰레기로 인한 환경문제가 발생하고 있습니다

### 음식물쓰레기를 버리면?



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염  
→ 2013년부터 음폐수  
해일배출 금지로 처리 곤란



- 식량자원 가치  
→ 연간 20조원(2010년 기준)
- 처리비용 8천억 원



- 식량·곡물 자급률이 낮아져  
농·축 수산물 수입증가  
(식량자급률 50%, 곡물자급률 27%)
- 한식세계화에 걸림돌  
(불필요하게 많은 반찬은 낭비적인  
음식문화로 인식)



음식물쓰레기, 줄일수록 좋습니다.



# 11월 학교급식 식단



| Mon  | Tue  | Wed  | Thu   | Fri   |
|--|--|--|---|---|
| 손씻기  | 음식물쓰레기줄이기  | ‘식’ 의미   | 1 (현미day)   | 2   |
|   |   |   | <p>찰현미잡곡밥<br/>새우살미역국 5.6.9.13.<br/>청경채오이무침 5.6.13.18.<br/>돈등갈비조림 5.6.10.12.13.16.18.<br/>총각김치 9.13.<br/>레인보우떡케익 2.5.13.<br/>굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>582.8/28.2/841.3/4.2</p>               | <p>문어브로콜리볶음밥 1.5.13.<br/>유부장국 5.6.9.13.<br/>떡갈비알감자조림 2.5.6.10.13.15.16.18<br/>골뱅이진미채무침 5.6.13.17.18.<br/>배추김치 9.13.<br/>애플크라운파이 1.2.5.6.13.<br/>방울토마토 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>590.4/21.3/131.1/3</p> |
| 5  | 6  | 7 (입동)   | 8 (현미day)   | 9 (음식물쓰레기줄이기식단)   |
| <p>차수수기장잡곡밥 5.6.<br/>소고기토란감자국 5.6.13.16.<br/>브로콜리사과초무침 5.6.13.<br/>참치김치볶음 5.6.9.13.18.<br/>무우생채 6.9.13.<br/>유자즙스 5.13.<br/>참쌀도너츠 1.2.5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>544.6/17.3/117.6/3.2</p> | <p>찰보리잡곡밥 13.<br/>버섯꼬막된장찌개 5.6.13.18.<br/>미나리숙주김무침 13.<br/>방울오징어돼지고기볶음 5.6.10.13.17.18.<br/>총각김치 9.13.<br/>수제사각데니쉬딸기잼파이 1.2.5.6.13.<br/>사과 13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>510.4/22.7/150.9/4.6</p> | <p>영양잡곡밥 5.<br/>어탕국수 5.6.13.18.<br/>10.13.18.<br/>두부보쌈 5.6<br/>꽃고추양파된장무침 5.6.13.18.<br/>김장김치 9.13.<br/>굴<br/>팔찰시루떡 1.2.5.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>594.1/28.4/218.8/5.5</p>   | <p>찰현미잡곡밥<br/>연어햄김치찌개 5.6.9.10.13.18.<br/>계란찜 1.2.13.<br/>곤드레나물새송이버섯볶음 5.6.13.18.<br/>갯김치 9.13.18.<br/>단감 13.<br/>수제유자약식 5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>575.5/25/220/3.7</p>                | <p>곤드레콩나물비빔밥 5.6.13.18.<br/>누룽지탕13<br/>순살코다리닭조림 5.6.13.15.18.<br/>상추부추들깨무침 5.6.13.18.<br/>김치치즈전 1.2.5.6.9.10.13.18.<br/>배추김치 9.13.<br/>방울토마토 12.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>564.9/30.8/162.8/3.5</p>        |
| 12   | 13   | 14 (수다날)   | 15 (현미day)  | 16 (과학체험)   |
| <p>흑미귀리잡곡밥<br/>황태어묵매운탕 1.5.6.13.<br/>상추오이들깨무침 5.6.13.<br/>새송이떡갈비 1.5.6.10.13.<br/>갯김치 9.13.<br/>단감<br/>피자떡꼬치 2.5.6.12.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>579.7/24/218.3/3.8</p>                      | <p>영양잡곡밥 5.<br/>만두새알떡국 1.5.6.10.13.<br/>참나물오징어초무침 5.6.13.17.<br/>브로콜리돼지고기볶음 1.2.5.6.10.13.<br/>총각김치 9.13.<br/>사과 13./치즈하모니고로케 1.2.5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>604.5/23.7/139.6/4.3</p>      | <p>찰보리잡곡밥<br/>아욱근대된장국 5.6.9.13.<br/>새송이버섯문어조림 5.6.13.<br/>오리훈제부추무침 2.5.6.13.<br/>배추김치 9.13.<br/>단호박단자 2.5.13.14.<br/>굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>548.8/23.3/174.4/4.5</p>         | <p>찰현미잡곡밥<br/>설렁탕순대국 1.5.6.8.10.13.16.<br/>청경채숙주된장무침 5.6.<br/>삼치고추장구이 5.6.13.<br/>깍두기 9.13.<br/>썬빵 1.2.5.6.13.<br/>오렌지</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>526.1/22.3/82.9/2.4</p>                       |    |
| 19   | 20   | 21 (수다날, 소설)   | 22 (현미day)  | 23  |
| <p>찰보리잡곡밥<br/>버섯청국장찌개 5.13.<br/>한방오리수육 5.6.13.<br/>치커리사과라봉샐러드 5.13.<br/>깻잎무쌈(쌈장) 1.5.6.13.<br/>배추김치 9.13.<br/>간장떡볶이 2.5.6.13.<br/>굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>598.7/29.9/199.4/5.8</p>          | <p>찰현미잡곡밥<br/>소고기고추장찌개 5.6.13.16.<br/>삼치간장조림 5.6.13.<br/>과일깍두기 5.9.13.<br/>갯김치 9.13.<br/>요구르트 2.13.<br/>치즈미니머핀 1.2.5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>525.5/26.5/209.9/4.8</p>                     | <p>영양잡곡밥 5.<br/>돈육콩나물찌개 5.6.9.10.13.<br/>참나물된장무침 5.6.<br/>연어고추장구이 5.6.12.13.18.<br/>백김치 9.13.<br/>사과 13.<br/>짜장스파게티 1.5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>587.7/28.7/186.9/10.4</p> | <p>영양밥1 5.13.<br/>무청우렁된장국 5.6.13.<br/>닭감자조림 5.6.13.15.<br/>브로콜리치즈계란말이 1.2.5.13.<br/>김구이 13.<br/>총각김치 9.13.<br/>감말랭이 13.<br/>호박인절미 1.2.5.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>582.6/24.6/443.5/7.4</p> | <p>흑미울타리콩잡곡밥<br/>해물순두부찌개 5.6.9.13.17.18.<br/>시금치숙주된장무침 5.6.<br/>비엔나소시지어묵볶음 1.2.5.6.10.13.<br/>배추김치 9.13.<br/>오렌지/구운호박 1.2.5.6.13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>607.4/27.4/570.2/5.4</p>                       |
| 26   | 27   | 28 (수다날)   | 29 (현미day)  | 30  |
| <p>차수수기장잡곡밥 5.6.<br/>불낙찌개 5.6.9.13.16.<br/>공치통조림김치조림 5.6.9.13.<br/>들미나리콩나물무침 5.<br/>총각김치 9.13.<br/>볶음우동 5.6.12.13.<br/>사과 13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>518.6/23.7/220.8/5.1</p>                | <p>찰보리잡곡밥<br/>해물탕 5.6.8.9.13.17.18.<br/>시금치된장무침 5.6.<br/>닭고기훈제숙주샐러드 5.6.13.15.<br/>배추김치 9.13.<br/>고구마튀김 5.13.<br/>배 13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>511.2/22.3/150/5.3</p>                          | <p>돈까스카레덮밥 1.2.5.6.10.13.<br/>곤드레두부된장국 5.6.13.<br/>청경채나물무침 5.6.<br/>배추김치 9.13.<br/>미니밤식빵 1.2.5.6.13.<br/>오이피클 13.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>613.1/20.5/176.9/3</p>                | <p>찰현미잡곡밥<br/>한방오리곰탕 1.5.8.13.<br/>두부조림 5.6.13.<br/>골뱅이사과초무침 5.6.13.<br/>갯김치 9.13.<br/>바람떡 2.5.13.<br/>굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>576.3/22.5/199.3/5</p>                                      | <p>밤팔잡곡밥<br/>돼지갈비김치찌개 5.6.9.10.13.<br/>브로콜리어묵떡볶음 1.5.6.13.<br/>방어데리야끼구이 5.6.13.<br/>석박지 6.9.13.<br/>오렌지/수제경주빵 1.5.6.13.14.</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분<br/>583.3/27.2/186.2/3.4</p>                              |
| 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   |  | 미꾸라지:국내산양식   |   |   |
|  |  | 고등어/가공품:국내산  |   |   |
|  |  | 오징어,전복:국내산   |   |   |
|  |  | 꽃게:중국산   |   |   |
|  |  | 낙지,주꾸미:베트남   |   |   |