

2019년 7.8월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박광원

편집 : 영양교사 이은주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

## ■ 학교급식운영안내

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.

## ■ 학교우유급식의 중요성

학교 우유 급식은 성장기 어린이 뼈 성장의 원동력!

### 우유의 중요성

- 학교우유급식을 통해 우유 먹는 습관을 들여 증으로써 청소년기뿐만 아니라 성인기 및 노년기까지 균형된 영양을 공급할 수 있는 기초 형성
- 거의 모든 필요한 영양소가 소화하기 쉬운 수용액 상태로 되어 있어 섭취가 편리한 단일 식품
- 몸에 꼭 필요한 필수아미노산이 풍부하고, 칼슘·무기질·비타민이 골고루 분포되어 있는 완전식품
- 성장기 골격을 형성하는 데 가장 필요한 칼슘의 주공급원으로 채워 향상 및 체력 증진에 필수식품
- 하루 3잔(600ml) 정도 섭취 시 1일 영양권장량의 영양소 섭취 가능

구분	1일 권장량	우유 1팩(200ml)의 영양소 함량(%)
단백질	24	6.58(27.4)
칼슘	800	238(29.8)
인	800	186(23.3)

## ■ 나트륨줄이기 실천

### 나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에 음식 적게담기!

양념소스 따로주기!

채소과일 많이먹기!

## ■ '1830 손씻기' 운동

하루8번 30초씩 손씻기

만병의 시작은 손! 개인질병의 90%는 예방할 수 있습니다

### 올바른 손씻기

1. 거품 내기
2. 깍지 끼고 비비기
3. 손바닥, 손등 문지르기
4. 손가락 돌려 닦기
5. 손톱으로 문지르기
6. 흐르는 물로 헹구기
7. 종이타월로 물기 닦기
8. 종이타월로 수도꼭지 잡기

## ■ 절기와 명절 이야기

### 소서 (양. 7월 7일)

小暑



'작은 더위'라 불리며, 본격적인 더위 시작. 대략 소서 때가 모를 심는 적기. 여름장마철 시작. 이 무렵은 온갖 과일과 채소가 풍성해지고, 밀과 보리가 제철. 국수, 콩국수 등 밀가루 음식을 많이 먹는 시기로 이때가 가장 맛이 난다고 함. ▶ 콩국수, 보리밥, 민어, 과일

### 삼복 (초복, 중복, 말복)



●삼복의 어원: 삼복은 음력 6월에서 7월 사이에 들어 있는 속절(俗節). 1년중 가장 더운기간. 삼복더위라 한다. 첫번째 복날을 초복, 두번째 복날을 중복, 세번째 복날을 말복이라 하는데, 이를 삼경일(三庚日) 혹은 삼복이라 한다. ▶ 육개장, 개장국, 삼계탕, 초고탕, 추어탕

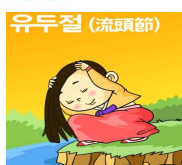
### 대서 (양. 7월 23일)

大暑



대서는 큰더위라는 뜻으로 이시기는 대략 중복이 겹치며 더위가 가장 심한때. 몹시 덥고 큰장마가 지는 경우가 많은 절기. 이때가 과일이 가장맛이 좋은데, 비가 적에 와야 더욱 제맛이 난다고 함. ▶ 햇밀, 보리를 먹게 되는 시기.

### 유두절 (양. 7월 17일)



농사가 잘되기를 비는 명절날로 흐르는 물에 머리를 감고 재앙을 쫓아내는 물놀이를 했다고 함. '동류수두목욕'의 준말에서 유래. ▶ 밀전병, 편수, 증편, 떡수단, 보리수단, 유두면

### 칠월칠석 (양. 8월 7일)



음력 7월7일로 칠석날 저녁에 견우성 과 직녀성이 1년에 한번 만난다는 전설을 배경으로 한 세시풍속. 칠석에 밀전병을 먹는 이유는 찬바람이 불기 시작하면 밀가루 음식에서 밀 냄새가나 맛이 덜해진다고 해서 칠석날 먹는 밀 음식을 그해의 마지막 밀음식으로 생각함. ▶ 밀전병, 밀국수, 호박전, 복숭아화채

### 입추 (양. 8월 8일)

立秋



달력상으로 가을이지만 여름중 가장 더운날로 말복이 포함되어있는 시기. 입추가 되면 늦더위는 있지만 밤에는 서늘한바람이 불기 시작하는 때로 비가 한창 억어간다는 뜻임. ▶ 복숭아, 옥수수

### 처서 (양. 8월 23일)

處暑



입추 와 백로 사이. 24절기 중 14번째 절기 여름이 지나 더위가 멈춘다는 뜻. 신선한 가을을 맞이하게 된다고 해서 붙여진 이름. 처서가 지나면 풀이 더 자라지 않기 때문에 논두렁이나 산소 벌초를 하기도 한다. ▶ 추어탕, 칼국수, 복숭아



# 7.8월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>1 (생일밥상)</b> 영양잡곡밥 5. 닭고기떡국 5.6.13.15. 오징어잡채 5.6.13.17.18. 생선두부전 1.2.5.6.13. 열무김치 9.13. 수수경단 1.2.5.6.13. 파인애플	<b>2</b> 찰보리잡곡밥 6.13. 꽃게콩나물탕 5.6.8.9.13.18. 노각오이무침 5.6.13. 청경채나물무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 김치스파게티 1.2.5.6.9.12.13.18. 크로아상생크림파빵 1.2.5.6.13.	<b>3 (수다날)</b> 소보로비빔밥 1.5.6.9.10.13.18. 미소된장국 5.6.13. 열무된장무침 5.6.18. 전갱이마요구이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 조리콩아이스크림 1.2.5.13. 청포도	<b>4 (현미데이)</b> 찰현미잡곡밥 호박익편양수제비국 5.6.13.18. 참나물애송이버섯무침 오리돈육간장불고기 2.5.6.10.13.17.18. 상추(두부쌈장) 1.5.6.13.18. 석박지 9.13. 수제자두화채 2.5.11.13.	<b>5</b> 흑미잡곡밥 5. 소고기머위들깨탕 9.13.16. 고등어쌈장구이 5.6.7.13.16.18. 어묵콩나물무침 1.5.6.13.18. 갯김치 9.13.18. 플러워파이 1.2.5.6.13. 수박
에너지/단백질/칼슘/철분 568.6/26.4/122.3/6.9	에너지/단백질/칼슘/철분 599.4/30.5/206.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 550.5/21.2/261.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 604.3/23.3/286.5/5.5	에너지/단백질/칼슘/철분 591.5/28.2/216.4/5.5
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 (수다날, 채식의날)</b>	<b>11 (현미데이)</b>	<b>12 (초복)</b>
찰보리잡곡밥 6.13. 햄모듬찌개 2.6.9.10.13.15.18. 참나물치커리무침 5.6.13. 감자채맛살볶음 1.5.6.13. 열무김치 9.13. 찰옥수수 13. 호박잎새우살전 1.5.6.9.13.	강남콩잡곡밥 6. 청포도소고기국 5.6.13.16.18. 고구마줄기떡조림 5.6.13.18. 콩나물상추무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 짜장떡볶이 1.5.6.10.13.16.18. 열대과일화채 5.13.	견해초새우볶음밥 5.9.13.17. 황태두부국 1.5.9.13. 간장깻잎장아찌찜 13.18. 유자청단무지 13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 얼려먹는요구르트 2.11.	찰현미잡곡밥 참나물유무된장국 5.6.9.13.18. 오리수육 5.6.13.18. 상추(마요쌈장) 1.5.6.13.18. 느타리버섯샐러드 5.6.13.18. 갯김치 9.13.18. 뭇나뎡이 1.2.4.5.6.13./포도	흑미찰옥수수잡곡밥 궁국닭봉삼계탕 1.5.13.15. 파리고추물어조림 1.5.6.13.17.18. 겨자숙갯콩나물무침 1.5.6.13. 깍두기 6.9.13. 인절미팔죽 1.5.13. 수박
에너지/단백질/칼슘/철분 588.8/21.1/465.2/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 607.1/22.9/217.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철분 513.6/22.8/757.1/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 608.1/30.2/182.5/6.1	에너지/단백질/칼슘/철분 596.2/28.7/78.3/4
<b>15</b>	<b>16 (음식물줄이기식단)</b>	<b>17 (수다날, 유두절)</b>	<b>18 (현미데이)</b>	<b>19 (유치원/여름방학)</b>
찰보리잡곡밥 6.13. 청국장김치찌개 5.9.13.18. 오리햄전 1.2.5.6.13. 깻잎순추경장무침 5.6.18. 열무김치 9.13. 꽃송편 1.2.5.6.13. 포도	흑미찰옥수수잡곡밥 육개장떡국 1.5.6.13.16.18. 소라살비름나물무침 5.6.13.18. 부들어묵오이볶음 1.5.6.13.18. 묵은김치 9.13.18. 수제식혜 13. 만두피새우침 2.5.6.9.13.	영양잡곡밥 5. 닭고기칼국수 1.5.6.9.13.15.16. 파리고추곤약조림 5.6.13.18. 명이나물장아찌 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 메밀부추밀전병 1.3.5.13. 수박	찰현미잡곡밥 낙지문어연포탕 5.6.13.18. 애송이버섯어묵떡조림 1.5.6.13.18. 아욱된장무침 5.6.18. 깍두기 6.9.13. 파인애플 수제소시지케익 1.2.5.6.10.12.13.15.	해시라이스 1.2.5.6.12.13.16.18. 근대청경채된장국 5.6.9.13.18. 브로콜리사과초무침 5.6.13. 오이들깨볶음 5. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 수제쌀블루베리머핀 1.2.5.6.13.
에너지/단백질/칼슘/철분 531.9/22/173.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 566.2/18.9/145.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 510.6/19.2/158.2/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 578.2/23.8/159.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 521.5/17.8/223.3/4.6
<b>22 (중복, 음식물줄이기식단)</b>	<b>23 (대서)</b>	<b>24 (여름방학식)</b>	<b>(여름방학)</b>	<b>(여름방학)</b>
녹두찰밥 13./김구이 13. 누룽지들깨삼계탕 1.13.15. 상추부추들깨무침 5.6.13.18. 울외장아찌무침 13. 배추김치 9.13. 우무오이사과냉채 13. 알약 1.2.5.6.13.	귀리통밀잡곡밥 5.6. 김치말이냉국수 1.5.6.9.13.18. 수제닭떡갈비 1.5.6.10.13.15.18. 열무김치 9.13. 된장깻잎장아찌 13.18. 수박/편두 1.5.6.10.18.			
에너지/단백질/칼슘/철분 600.7/25.3/84.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 609.7/18.5/144.5/3.8			
<b>음식물쓰레기줄이기</b>	<b>손씻기</b>	<b>건강한생활</b>	<b>22 (개학, 생일밥상)</b>	<b>23 (처서)</b>
			찰현미잡곡밥 만두미역국 1.5.6.10.13.16.18. 미트볼고구마조림 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 콩불고기김치잡채 5.6.8.9.13.18. 열무김치 9.13. 팔설기 1.2.5.6.13. 참치카레옥수수전 1.2.5.6.13.	영양잡곡밥 5. 메기추어탕 5.6.13.18. 오향당호박떡조림 5.6.13.15.18. 골뱅이사과초무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 떡꼬치 2.5.6.12.13.18. 황도통조림 5.11.13.
에너지/단백질/칼슘/철분 616/20.5/125.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철분 585.9/22.2/177.1/3.8			
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28 (수다날)</b>	<b>29 (현미데이)</b>	<b>30 (채식의날)</b>
찰흑미팥잡곡밥 5.6. 사골곰탕국수 1.5.6.8.13.16. 고소아게두부조림 5.6.13.18. 문어브로콜리볶음 5.6.13.18. 갯김치 9.13.18. 김치고구마전/포도 1.5.6.9.13.18.	찰옥수수잡곡밥 6. 돼지고기육개장 5.6.10.13. 검은깨올방개묵김무침 5.6.13.18. 방어스테이크구이 2.5.6.12.13.18. 총각김치 9.13. 수제당호박약식 5.6.13.18. 사과 13.	영양잡곡밥 5. 대구살매운탕 5.6.9.13.18. 돼지사태떡조림 2.5.6.10.13.18. 상추오이들깨무침 5.6.13.18. 열무김치 9.13. 초코링도너츠 1.2.5.6.13.14.16. 매실청사과주스 13.	찰현미잡곡밥 녹두닭봉삼계탕 1.5.13.15. 깻잎찜 5.6.13.18. 근대된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 망개떡 13. 방울토마토 12.	마파두부멸치참치덮밥 5.6.13.18. 시래기된장국 5.6.9.13.18. 시금치숙주된장무침 5.6.18. 파리고추멸치볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 바나나 12. 치즈볼 1.2.5.6.13.
에너지/단백질/칼슘/철분 542.8/22.2/112.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 607/27.8/131.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 560.7/28.8/147/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 615.2/26/186/5.2	에너지/단백질/칼슘/철분 579.6/22.3/280.9/5.1
<b>알레르기 정보</b>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)			
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산 콩/두부,콩국수,콩비지: 국내산 쇠고기/가공품: 국내산(한우) 돼지고기/가공품: 국내산 닭고기/가공품: 국내산 오리고기/가공품: 국내산 김치/배추,고춧가루: 국내산 대구살: 미국산 오징어/가공품: 국내산 고등어: 국내산 낙지,주꾸미: 베트남 전갱이: 국내산			