



2021년 6월

남원교통초 급식교육 알림장

영양상담실 ☎ 626-2135

간식에 대해 알아보아요

★ 간식을 너무 많이 먹으면?

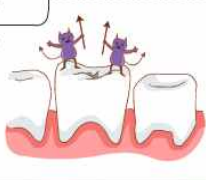
식욕부진, 편식 유발



소화기 장애



충치 발생



주의력 결핍,
고집이 세짐



★ 아침 식사 이야기

☞ 아침 식사를 하지 않는 이유

1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.

2 시간이 없다.

3 늦잠을 잤다.

☞ 아침 식사를 먹지 않고 굶으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



☞ 아침식사의 원칙

가볍게
먹자.

단백질과
탄수화물이
들어있는
식품을 먹자.

지방이 많이
든 기름진
음식을 적게
먹자.



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



우유·유제품류

뼈와 치아를 튼튼하게 해요.



채소류·과일류

비타민과 무기질,
식이섬유가 풍부해요.

줄일 간식



피자·햄버거·라면

에너지, 지방, 나트륨 양이
많아요.



탄산음료·단 음료

자주 먹으면 충치가
생기기 쉬워요.

짭 과자

나트륨을 많이 먹게 되어요.

★ 간식을 현명하게

1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요.
이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.

2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다

- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
- 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
- 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.

3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다

- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.



6월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.	6/1 Tue 옥수수잡곡밥(5.) 낙지버섯국(13.16.) 콩나물무침(하알개)(5.13.) 고구마 치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 멜론 스무디(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582/33.7/378.5/4	6/2 Wed 기장밥 닭곰탕(13.15.) 떡갈비 조림(1.2.5.6.10.15.16.) 청경채무침(5.6.) 오징어부추전(5.6.13.16.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/49.6/143/3.7	6/3 Thu 울무밥 근대된장국(5.6.9.13.) 오향장육(10.) 상추 겨자 겹절이(1.2.5.6.13.) 두부양념조림(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.1/25.4/127.8/3.7	6/4 Fri 찰보리밥 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 참나물추무침(5.6.13.) 당면어묵볶음(1.5.6.13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 알타리 무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577/37.6/246.2/4.9
6/7 Mon 발아현미밥 쇠고기미역국(13.16.) 달걀찜(1.5.6.13.) 송물알냉 돼지불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 친환경사과주스(로컬푸드)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/32.5/129/4.2	6/8 Tue 흑미밥 아욱된장국(5.6.13.) 수제소시지볶음(친환경로컬푸드)(1.2.5.6.10.12.13.15.) 가지나물(5.6.) 삼치대리야끼구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565/32.2/236.6/4.5	6/9 Wed 귀리밥 니모 어묵국(1.5.6.13.) 오이지무침(5.6.13.) 순살떡갈비(5.6.13.15.) 달걀 햄전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.2/35.9/121.2/4.8	6/10 Thu 찰보리밥 동태매운탕(13.17.) 도토리묵무침(5.6.13.) 수제돈가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/37/93.7/2.7	6/11 Fri 짜장면(1.2.5.6.10.13.) 누룽지 단무지무침 치킨텐더/소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.3/27.8/102/4.4
6/14 Mon 차수수밥 오징어무국(13.17.) 콩나물무침(5.13.) 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) 망고스무디(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/26.4/119.7/3.3	6/15 Tue 기장밥 웅심이만두떡국(1.5.6.10.13.) 알밤돼지사태찜(5.6.10.13.) 갯잎소부음 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/37.9/165.2/4.8	6/16 Wed 통밀밥 호박알된장국(5.6.13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 비름나물무침(13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/38.2/103.1/4	6/17 Thu 울무밥 닭고기미역국(15.) 캐봉채무침(13.) 떡볶이(치즈, 소시지)(1.5.6.10.13.15.) 감자채볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/28.6/153.7/3.6	6/18 Fri 현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 시금치무침(5.6.) 무생채(배)(5.6.) 순살치킨가래볶음(2.5.6.13.15.) 연어가스와 타르소스(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.8/39.3/57.9/2.8
6/21 Mon 찰보리밥 닭개장(13.15.) 미트볼조림(5.6.10.12.13.15.) 순살조개구이(5.6.) 간살파랑가루무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/32.3/148.4/3.9	6/22 Tue 기장밥 순두부된장국(5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 감오징어 무침(5.6.17.) 견과피볶음(5.) 김치볶음(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/36.7/201.2/5.9	6/23 Wed 잡곡밥(5.) 바지락수제비국(6.13.18.) 돼지갈비찜(10.13.) 갯잎떡갈비(1.5.) 배추김치(9.13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/34/113/3	6/24 Thu 차조밥 창치김치찌개(5.9.13.) 숙주미나리무침 순살간장찜닭(5.6.13.15.) 김부각(5.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598/36/79.5/3.6	6/25 Fri 조각 공밥(5.) 소고기무국(5.13.16.) 도라지 배무침(5.6.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/33.2/239.8/3.7
6/28 Mon 잡곡밥 콩나물볶여국(5.13.) 주꾸미 불고기(5.6.10.12.13.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/33.6/188.3/5.4	6/29 Tue 발아현미밥 감자호박된장국(5.6.9.13.18.) 닭봉조림(5.6.12.13.15.) 숙갓나물(5.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리주스(친환경 로컬푸드)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/25.2/120.4/3.2	6/30 Wed 찰보리밥 소고기 조랭이떡 미역국(16.) 오이 돌나물무침(5.6.) 김치볶음(9.13.) 수제치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/37.1/134.8/3.8	◇ 교통초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀, 찹쌀: 남원시 친환경쌀(잡곡: 국내산 유기농, 2020년산) * 콩: 국내산 (간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름: 국내산 Non-GMO콩 사용) * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게/가공품: 국내산 * 조기/갈치/가공품: 수입산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입, 명태: 수입산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!	

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다.

문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.

☆ 코로나-19가 완전히 종식 될 때 까지 식생활관에서 물을 먹을 수 없으므로, 물은 가정에서 준비해주시시오.

올바른 손씻기

