

가정에서 식사예절

- 일주일에 두 번 이상 가족과 함께 식사하기
- 정해진 장소, 정해진 시간에 가족이 함께 모여 식사하기
- 가족이 함께 식사를 준비하고, 함께 먹고 정리하기
- 식사시간에는 TV와 전화는 나중에~~
- 가족과 대화를 하면서 천천히 먹기
- 하루 일과에 대해 서로 이야기 나누기
- “어떻게 하면 좋을까?” 식의 열린 질문하기
- 부정적인 내용보다는 공감과 칭찬하기
- 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 들어주기

학교에서 급식예절

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식사하기 전 감사 인사하기

<급식 먹을 때>



1. 골고루 맛있게 먹기
2. 바른 자세로 앉아서 식사하기
3. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
4. 정해진 시간 안에 식사 끝내기

<급식 먹고 나서>



1. 식사하고 나서 감사 인사하기
2. 자기주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
3. 양치질하기

밥상머리 교육

1. 일상생활에서 대화 주제를 찾자.

거창한 대화 주제를 찾지 말고 밥상의 음식 이야기에서부터 하루 동안 겪은 일 등을 아이의 관심사로 발전시키도록 대화를 이끌어 냅니다.

2. 식사예절을 강요하지 말자.

“편식하지 마라”, “젓가락질 제대로 해라”등 식사예절을 강요한다면 아이는 가족과 함께 식사하는 것을 싫어하게 됩니다. 화를 내거나 잘못을 지적하는 공격적인 언어 대신 아이의 감정을 읽어주면서 잘못을 교정하는 것이 좋습니다.

3. 다양한 표현을 사용하자.

식사시간 중의 대화를 통해서 책을 읽을 때보다 더 많은 단어를 배운다고 합니다. 교육적 효과를 높이려면 부모가 의식적으로 다양한 단어를 활용하여 표현하는 것이 좋습니다.

4. TV와 휴대전화를 끄자.

가족식사에서 가장 먼저 대화를 방해하는 요소인 TV와 휴대전화를 끄는 것으로 정하여 가족식사만큼은 어떤 상황도 끼어들 수 없음을 알 수 있도록 합니다. 식사 중에 강제로 TV를 끄는 것은 반감을 키울 수 있기 때문에 1시간 전에 미리 꺼두는 것이 좋습니다.

5. 우리 집만의 의식을 만들자.

“잘 먹겠습니다”, “맛있게 먹었습니다” 등의 한마디가 음식이 식탁에 차려지기까지 수고한 사람들과 부모님에 대한 감사와 음식의 소중함 알게 합니다.

		4월 1일 (화)	4월 2일 (수)	4월 3일 (목)	4월 4일 (금)
중식		친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 맑은미역국 9 돈육고추장불고기 5.6.10 건새우애호박전 6.9 오이고추된장무침 얼갈이배추겉절이 초코강냉이 1.2.5.6	친환경현미밥 순대국 2.5.6.9.10.13.16 파닭 5.6.13.15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 부추무침 깍두기 9 바밤쿠키슈 1.2.5	친환경흑미밥 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 LA식돼지갈비찜 5.6.10.13.18 어묵잡채 1.5.6.10 참나물무침 배추김치 9	친환경보리밥 감자수제비국 5.6 눈꽃치즈닭갈비 2.15 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.13 가지무침 온두부&볶음김치 5.9
		에너지/단백질/칼슘/철 912.8/41.9/321.2/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 847.8/42.3/225.3/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 916.1/39.5/281.7/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 830.7/41.8/196.7/3.1
석식		친환경귀리밥 어묵무국 1.5.6.9 주먹떡갈비&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 메추리알돈육장조림 1.10 도토리묵무침 배추김치 9	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 8 북어콩나물국 5.9 미니돈까스&소스 1.5.6.10 열무김치 9 햇도그옛날사라다빵 1.2.5.6.10.12.15.18 미니얼라이브망고주스 13	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.9 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18 코코넛왕새우튀김&타르타르D 1.5.6.9.13 숙주무침 배추김치 9 들기름김	친환경차조밥 순두부계란국 1.5.9 매콤등갈비양념구이 5.6.10.13.18 햄전 1.2.5.6.10.15.16 콩나물무침 5 배추김치 9
		에너지/단백질/칼슘/철 770.1/35.5/234.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 898.4/27.4/298.7/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 910.5/44.6/253.9/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 912.0/37.1/246.6/3.1
	4월 7일 (월)	4월 8일 (화)	4월 9일 (수)	4월 10일 (목)	4월 11일 (금)
중식	남산식왕돈까스&미니밥 1.5.6.10.12.13.18 크림스프 2.5.6.9.13.16 쫄면 5.6 반달단무지 배추김치 9 방울토마토 12 통밀4쪽마늘빵 2.5.6	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18 맑은콩나물국 5.9 순살닭강정 2.4.5.6.12.13.15 갈비맛알떡너비아니 5.6.10.13.15 취나물무침 배추김치 9	남도꼬막비빔밥 18 두부유부장국 5.6.7.9.18 매콤쌀떡볶이 1.5.6 스위트피쉬볼 1.2.5.6.8.9.12.17 도라지오이무침 배추김치 9 파인애플	친환경찰흙미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 안동찜닭 15 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16 돌나물무침 배추김치 9 오렌지	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 빼없는감자탕 9.10 불닭함박&스마일감자 1.2.5.6.12.13.15.18 옛날소시전 2.5.6.10.15.16 표고버섯볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 882.0/23.0/269.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 841.1/41.4/212.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 889.4/35.4/310.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 920.7/47.3/298.0/8.7	에너지/단백질/칼슘/철 915.5/43.8/268.6/3.6
석식	친환경현미밥 오징어무국 9.17 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 양배추찜&쌈장 5.6 배추김치 9	친환경귀리밥 순두부백탕 5.9.18 오향장육&겨자채소무침 5.6.10.13.18 오징어문어핫바 1.5.6 시금치무침 배추김치 9		짜장면 5.6.10.13.16 미니밥 계란국 1.9 코코넛새우까스&핫칠리소스 1.5.6.9.12.13 유자단무지채 배추김치 9 요구르트 2	친환경차조밥 도토리묵채냉국 3.5.6.9.13 족발 10 비빔막국수 3.4.5.6 김치복만두 1.5.6.10.16.18 부추무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 820.8/41.2/214.9/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 844.5/43.0/258.4/6.6		에너지/단백질/칼슘/철 787.2/28.4/298.1/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 846.9/43.8/238.5/3.3

	4월 14일 (월)	4월 15일 (화)	4월 16일 (수)	4월 17일 (목)	4월 18일 (금)
중식	친환경현미밥 한우사골마라탕 9.16 짜장탕수육&계란후라이 1.2.5.6.10.13.15.18 야채춘권 1.5.6.10.16.18 도라지초무침 배추김치 9 자몽허니블랙티 13	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5.9 치즈떡갈비&쌈무 2.15 만두강정 1.2.4.5.6.10.12.13.16.18 파리고추어묵볶음 1.5.6 배추김치 9	친환경흑미밥 닭곰탕 9.15 돈육고추장불고기 5.6.10 소시지야채볶음 1.2.5.6.10.12.15.16 양배추찜&쌈장 5.6 배추김치 9 방울토마토 12	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 시금치된장국 5.6.9 닭가슴살깨바로우 1.5.6.10.12.13.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 진미채볶음 17 참나물무침 배추김치 9	친환경현미밥 돼지곰탕&소면 5.6.9.10 고기완자전 1.2.5.6.10.15.16.18 메추리알장조림 1 도라지오이무침 깍두기 9 급창돌김
	에너지/단백질/칼슘/철 788.9/37.0/242.0/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 859.0/44.2/242.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 896.2/45.7/234.7/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 891.9/31.0/242.0/11.6	에너지/단백질/칼슘/철 919.7/41.9/237.2/5.2
석식	친환경흑미밥 손만두떡국 1.5.6.9.10.16.18 닭볶음탕 15 칼집소시지구이&케찹 1.2.5.6.10.12.15.16 느타리버섯볶음 배추김치 9	차슈돈코츠라멘 1.2.5.6.9.10.15.16.18 후리카게주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 오징어튀김&타르타르 1.5.6.13.17 치커리사과샐러드 1.2.5.6 배추김치 9 비타바나나우유 2.13	친환경현미밥 얼갈이된장국 5.6.9 수제만마리엣날통닭 2.5.6.15 떡새우완자&케찹 1.2.5.6.8.9.12.16.17.18 가지무침 배추김치 9 블루베리무피클	친환경차조밥 돈육김치찌개 5.9.10 갈비살스테이크&허브바질소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 볼어묵볶음 1.5.6 콩나물무침 5 열무김치 9	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.9 매콤돼지갈비오븐구이 5.6.10.12.13.18 실곤약야채무침 5.6.13 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.15.18 깍두기 9
	에너지/단백질/칼슘/철 897.9/39.8/188.9/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 883.6/29.0/389.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 833.0/36.5/237.4/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 823.9/40.0/263.0/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 910.7/40.9/248.1/3.1
	4월 21일 (월)	4월 22일 (화)	4월 23일 (수)	4월 24일 (목)	4월 25일 (금)
중식	친환경찰흑미밥 종합어묵국 1.5.6.9 투움바떡볶이 10 대만식지파이 1.2.5.6.12.15 머위무침 온두부&볶음김치 5.9 딸기	친환경울무밥 두부유부장국 5.6.7.18 매콤닭불구이&파채무침 5.6.15 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.15.16 고사리볶음 9 오징어실채조림 17 배추김치 9	직화해물짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18 미니밥 군만두&비빔야채 1.5.6.10.16.18 몽땅치즈핫도그&케찹 1.2.4.5.6.10.12.15.18 손수제비타래과 5.6 배추김치 9 식물성유산균요구르트 2	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 얼큰콩나물국 5.9 보쌈&무말랭이 10 상추&쌈장 5.6 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18 미나리김치 배추겉절이 9	친환경차조밥 들깨시래기된장국 9 닭볶음탕 15 어묵깻잎전 1.5.6 연두부&양념장 5 오이김치
	에너지/단백질/칼슘/철 862.3/37.2/261.6/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 894.9/34.4/264.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 822.9/41.4/245.9/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 842.3/40.2/241.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 856.4/40.1/292.4/3.8
석식	친환경귀리밥 닭개장 9.15 등심치즈돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 두부양념조림 5 오이무침 배추김치 9	친환경보리밥 맑은콩나물국 5 낙지볶음&소면 5.6 계란말이 1 알감자버터구이 2 참나물무침 배추김치 9	친환경흑미밥 삼색감자옹심이국 9.17 돈육고추장불고기 5.6.10 두부돈지나전 1.2.5.6.10.15.16 상추무침 배추김치 9	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18 건새우아욱된장국 9 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15 꼬들오이지무침 배추김치 9 오라떼(딸기) 13	친환경보리밥 김치어묵국 1.5.6.9 하트미니함박&소스 1.2.5.6.10.12.15.16 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16 오징어실채조림 17 미역줄기볶음 5 열무김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 898.4/37.5/312.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 751.6/35.9/240.0/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 805.8/38.6/263.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 842.8/42.4/296.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 884.6/30.0/178.2/2.5

	4월 28일 (월)	4월 29일 (화)	4월 30일 (수)		
중 식	간부치밥 1.15 돈육김치찌개 5.9.10 치즈미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 잔멸치건과류볶음 4 총각김치 9 파인애플슬러시 1.2.5	친환경현미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18 오리주물럭 5.6 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 연근조림 배추김치 9 플레인요구르트 2	친환경보리밥 빼없는감자탕 9.10 미니큐브치즈카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18 어묵볶음 1.5.6 도토리묵무침 배추겉절이 9		
	에너지/단백질/칼슘/철 908.1/45.4/191.1/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 854.8/27.5/226.6/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 874.1/38.0/352.0/4.7		

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
 - 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,꽃게:국내산
 - 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2025. 03. 27.

덕 암 고 등 학 교 장