

위생 및 영양정보

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.

	2월 6일 (월)	2월 7일 (화)	2월 8일 (수)	2월 9일 (목)	2월 10일 (금)
중 식	친환경보리밥 육개장 16. 오리훈제&쌈무, 머스터드 1.2.5.6. 그릴비엔나 2.5.6.10.15.16. 모듬버섯볶음 불닭맛김 배추김치 9.	친환경현미밥 맑은콩나물국 5. 돈육고추장불고기 5.6.10. 떡갈비오꼬노미야끼 1.5.6.10.12.13.15.16 .18. 도라지오이무침 배추김치 9. 사과워터젤리	친환경기장밥 얼갈이등뼈탕 10. 수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13.18. 그린샐러드 5.6.11. 베이컨감자채볶음 10. 배추김치 9.	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6. 닭통살꼬치까스 5.6.12.13.15. 졸면 5.6. 아욱된장무침 배추김치 9. 단팥붕어빵 1.2.5.6.	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 오징어야채볶음 17. 참나물무침 총각김치 9. 던킨도넛(글레이즈) 1.2.5.6.
	에너지/단백질/칼슘/철 877/34.7/77.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 793/40.9/71.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 811.2/42.3/164.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 876.3/37.2/194/14.6	에너지/단백질/칼슘/철 747.7/36.1/79.2/2.7

◆ 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 14호두 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, 갈치, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

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

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 12. 28.

덕 암 고 등 학 교 장