가 정 통 신 문

2022 - 73호

겨울보충기간 식단 및 영양소식지

식생활관
☎ 070-4919-5295

위생 및 영양정보

우리민족 최대의 명절 "설"

-설날은 우리나라 최대의 명절로, 차례를 지내고 웃어른들을 찾아뵙고 인사하며 덕담을 나누는 풍습이 있습니다.

-보통 설날 아침에 떡국으로 조상제사의 밥을 대신하여 차례를 모시고, 그것으로 밥을 대신해서 먹었습니다.

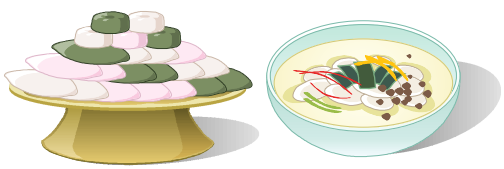
-차례(茶禮)	설날에 사당에 지내는 제사를 말합니다.
-세배(歲拜)	어른들을 찾아뵙는 일을 말합니다.
-세장(歲粧)	아이들이 입는 새 옷을 말합니다.
-세찬(歲饌)	추석에 대접하는 시절 음식이며 이때 "떡국"을 먹었습니다.

설 명절 한 끼 식사의 칼로리

- 떡국	(1그릇, 800g)	711Kcal
- 소갈비찜	(1/2접시,125g)	247Kcal
- 동그랑땡	(1/2접시, 75g)	154Kcal
- 동태전	(1/2접시, 75g)	134Kcal
- 잡채	(1/2접시, 75g)	102Kcal
- 미나리나물	(1/2접시, 50g)	29.5Kcal
- 약과	(1개, 30g)	119Kcal
- 식혜	(1잔, 150g)	135Kcal

※ 칼로리란? 음식의 에너지를 말합니다.
내 몸이 쓰고 남은 에너지는 비만을 유발합니다.

-명절에 <u>두 끼만 먹어도 일일 권장 칼로리를 훌쩍 넘길 수 있습니다!</u> (하루 권장 칼로리
: 성인남성 약 2400Kcal, 성인 여성 약 2000Kcal)



명절음식 칼로리 줄이는 방법

1단계. 조리할 때

① 대체 조리법 및 식품 사용해요

-음식은 구이 위주로 조리합니다.

-갈비찜, 불고기 등에 사용하는 양념은 설탕대신 단맛이 나는 파일애플 같은 과일을 사용하면 더 건강한 음식을 만들 수 있습니다.

② 간은 마지막 단계에서 해요

-국물 음식은 다시마, 멸치 등으로 우려낸 진한 육수를 사용하고 끓고 있는 조리 중간보다는 상에 올리기 직전에 간을 맞춥니다.

③ 기름사용 줄여요

-나물류는 기름에 볶기보다 데친 후 먹기 직전에 양념에 무칩니다.

2단계. 먹을 때

① 먹기 전 칼로리 확인해요

-명절음식은 기름에 튀기거나 볶은 고열량, 고지방 음식이 많아 칼로리를 고려해 식사량을 조절해야 합니다.

② 접시에 덜어먹어요

-음식을 먹을 때에는 개인 접시에 조금씩 덜어 먹습니다.

-천천히 먹어 과식을 예방합니다.(너무 빨리 먹으면 배가 부르다는 신호가 뇌에 전달되기도 전에 이미 많은 양을 먹어버릴 수도 있어요.)

③ 건더기 위주로 먹어요

-국물과 찌개, 볶음 요리에는 소금과 간장 등 조미료가 많이 사용돼 열량뿐만 아니라 나트륨 함량도 높습니다. 따라서 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.

				1월 5일 (목)	1월 6일 (금)
조식					햄계란볶음밥 1.2.5.6.10.15.16. 얼갈이된장국 하와이안꼬꼬찹스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18. 오이무침 배추김치 9. 탐미유꿀배 13.
					에너지/단백질/칼슘/철 746.7/30.1/124.4/3.7
중식				바지락칼국수 6.18. 날치알밥(미니) 코코넛흰다리새우까스& 타르타르 1.5.6.9.13. 진미채고추장조림 17. 가지무침 배추김치 9.	친환경검은콩밥 5. 전주식콩나물국 1.5.9.17. 묵은지닭볶음탕 9.15. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16. 참나물무침 총각김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 794.5/36.3/140.2/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 878.8/48.1/141.1/4.2
석식				친환경수수밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 도톰동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 김가루실파무침 총각김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 874.5/47.7/136/5.4	
	1월 9일 (월)	1월 10일 (화)	1월 11일 (수)	1월 12일 (목)	1월 13일 (금)
조식		오트밀파파야스콘 1.2.5. 콘후레이크시리얼&우유 2.5.6. 방울토마토 12. 더블스윗마카롱(딸기맛) 1.2.6. 쁘티젤과일젤리(복숭아)	친환경보리밥 소고기무국 5.16. 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 청경채무침 배추김치 9.	누룽지 어니언떡갈비버거 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6.18. 콘샐러드 1.5. 알감자버터구이 2. 배추김치 9. 딸기우유 5.	친환경흑미밥 어묵무국 1.5.6. 치즈떡닭갈비 2.15. 두부양념조림 5. 파래도시락김 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 765/23.5/549.2/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 771.7/30.5/86.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 783.6/35.8/261/7	에너지/단백질/칼슘/철 874.9/43.7/92.3/3.3
중식	흥합짬뽕 5.6.9.10.13.17.18. 미니밥 오곡탕수육&소스 1.5.6.10. 망고샐러드 1.2.5.6. 느타리버섯볶음 단무지 배추김치 9.	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 고등어무조림 7. 데미소스미트볼구이 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6. 야채계란찜 1. 새우젓애호박볶음 9. 총각김치 9.	곤드레밥&간장양념장 바지락순두부찌개 5.10.18. 비빔면 1.2.5.6.9.10.15.16.18 . 고기없이치즈함박&돈가 스소스 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6.18. 참나물무침 배추김치 9.	참치마요밥버거 1.2.5.6.9.10.13.15.16 . 두부유부장국 5.6.9.13. 리얼치즈블럭돈가츠&소 스 1.5.6.10.12.13.18. 깍두기 9. 고사리들깨볶음 생크림크로칸슈 1.2.5.6.	자장덮밥 5.6.10.13.16. 얼큰새우탕 5.9.13. 오향장육 5.6.10.13.18. 숙주나물무침 옛날꿀호떡 1.2.5.6. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 814/32.6/193.1/13.6	에너지/단백질/칼슘/ 철 790.3/39.2/130.2/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 827.3/34.2/302.7/7	에너지/단백질/칼슘/철 862.8/38.7/185.8/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 815.2/40.8/157.2/4.6
석식	친환경기장밥 애호박두부된장국 5. 버섯한우불고기 16. 만두강정 1.2.5.6.10.12.13.16.1 8. 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 얼큰콩나물국 5. 떡갈비&부추무침 1.2.5.6.10.12.15.16. 미역줄기볶음 배추김치 9. 후레쉬업(라임&레몬) 13.	친환경흑미밥 닭곰탕 15. 돈육고추장불고기 10. 달고기두부전 1.5.6. 오이고추된장무침 배추김치 9.	친환경현미밥 꽃게탕 5.8. 크리미어니언치킨 1.2.5.6.15. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 근대나물무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 765.9/39.1/87.6/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 748.6/33.1/111.6/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 860/41.7/53.5/3	에너지/단백질/칼슘/철 858.5/42.5/172.1/3.4	

	1월 16일 (월)	1월 17일 (화)	1월 18일 (수)	1월 19일 (목)	1월 20일 (금)
조식				김치치즈주먹밥 1.2.5.6.10. 순쌀식빵&딸기잼 2.5.6.13. 그래놀라시리얼&우유 2.5.6. 우리쌀소떡소떡 2.5.6.12.13.16.18. 배추김치 9.	친환경검은콩밥 5. 연두부계란국 1.5. 너비아니구이 5.6.10.15.16.18. 임연수어구이 청경채무침 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 814.9/18.7/295.9/9.5	에너지/단백질/칼슘/철 821.5/41.1/110.6/7.2
중식			친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 숯불닭다리바베큐 6.12.13.15. 쫄면 5.6. 느타리버섯볶음 깍두기 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 맑은콩나물국 5. 쏘이파닭 1.5.6.15.18. 해물볶음우동(미니) 5.6.8.9.12.13.16.17.18. 가지무침 배추김치 9.	친환경기장밥 병천식순대국 2.5.6.10.13.16. 빵가루씨푸드꼬치 1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18. 치즈함박스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 도토리묵상추무침 깍두기 9.
			에너지/단백질/칼슘/철 756.3/38.3/91.5/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 877.5/33.4/68/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 715.5/23.3/115.5/7.6
석식			데리차슈덮밥 1.5.6.10.13. 북어콩나물국 5. 얇은피교자만두찜 1.5.6.10.15.16.18. 부추무침 온두부&볶음김치 5.9. 요구르트(엔요플레인) 2.	친환경흑미밥 얼갈이된장국 오리주물럭 5.6. 허브칼집소시지구이 2.5.6.10.15.16. 애호박볶음 배추김치 9.	
			에너지/단백질/칼슘/철 865.6/43/215.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 733.9/27.6/131.2/3.8	

◆ 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 • 다랑어/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