

똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하나!

달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘!

채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.

믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.

샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.

찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋!

간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷!

가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다.

식약처 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.



절기와명절이야기

입하 (양. 5월 5일)

立夏



이맘때면 곡우에 마련한 못자리도 자리를 잡아 농사일이 좀더 분망해지며, 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기.

- 세시행사의 하나로 입하 무렵 **쑥버무리**를 **절식(節食)**으로 한다. 어린 쑥을 뜯어 멍쌀가루에 버무려 찌내는 쑥버무리는 **쑥범벅**, **쑥설기**라 부르기도 한다.

소만 (양. 5월 21일)

小滿



소만이 되면 보리가 익어가며 산에서는 부엉이가 울어 댕다.

이때 쪼이면 '**보릿고개**'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기.

이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다.

부처님오신날(초파일) (양. 5월 5일)



부처님 오신 날
대한민국의 법정명절. 석가탄신일은 불교에서 석가모니가 탄생한 날로 불교의 연중행사 가운데 가장 큰 명절



빈그릇운동(수다날) 요일은 먹는

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 합니다.





5월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산 * 건미역: 국내산

◇ 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

5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri
		소보로덮밥(1.9.16) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 감자고로케/콘소스(1.5.6.13) 소떡소떡/소스(1.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 수박우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.0/39.6/263.4/3.9	찰현미밥 닭개장(1.5.6.15) 치커리유자청무침(5.6.13) 미트볼떡조림(초)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자베이컨전(5.6.10.13) 배추김치(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.5/31.3/164.4/3.1	영양잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.9.17) 명엽채조림(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 토마토/꿀(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.8/40.9/260.9/2.7
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri
클로렐라밥 누룽지닭백숙(15) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 꿔바로우/소스(1.5.6.10) 새송이버섯고추장구이(5.6.13) 백김치(9) 갯김치(자율)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/24.9/196.8/3.5	수수밥 아욱우렁된장국(5.6.9) 참치두부조림(5.6.16.18) LA돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) 부추오이무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.4/38.7/289.5/4.0	오리훈제김치볶음밥(5.9) 콩나물오징어국(5.6.9.17) 숙음배추된장무침(5.6) 파래자반 알타리김치(9) 딸기요구르트(2) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.1/29.3/399.4/3.6	발아현미밥 별속떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 감자조림(5.6.13) 시금치숙주된장무침(5.6) 소고기낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 스승의날케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.0/36.7/216.3/4.8	기장밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 올방개목야채무침(5.6.13) 갯잎순볶음(5.6) 돼지고기자장볶음(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 듀얼잼파이(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/34.1/309.8/4.0
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri
영양잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.13.15.16) 야채/소스(5.6.12.13.16) 열대과일샐러드 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 배추김치(9) 연어스테이크(5.12) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/31.3/151.0/2.8	검은콩밥(서리태파쇄)(5) 시금치된장국(유)(5.6.9) 오향장육(5.6.10) 상추/쌈장(5.6.13) 실곤약골뱅이무침(5.6.13) 감자채카레볶음(2.5.6.12.13.16.18) 보쌈김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 896.5/33.7/204.5/4.4	주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물무국(5.6.9) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 데리야끼소스(5.6.13) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.7/31.4/232.8/4.4	찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 단배추숙주무침(5.6) 오징어낙지불고기(5.6.13.17.18) 배추김치(9) 오리훈제쌈 프렌치토스트(1.2.4.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.8/38.9/132.7/3.4	차조밥 굴림만두국(1.5.6.8.9.10.16.18) 안배추숙주무침(5.6) 닭갈비(초)(2.5.6.13.15) 콩나물무침 두부달걀전(1.5.6.12) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.4/34.4/287.6/3.5
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri
강황밥 청국장찌개(5.9.10) 오리훈제/무쌈/머스터드(1.2.5.6) 부추겉절이(5.6.13) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.8/37.0/227.4/3.0	기장밥 코다리호박찌개(5.6.9.13) 상추겉절이 참치김치볶음(5.6.9.13.18) 만두유리기/소스(1.5.6.10.13.16.18) 계란말이(1.2.5.6.8) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/45.8/324.4/4.5	야채새우볶음밥(1.5.6.8.9.13) 어묵우동국(1.2.5.6.9.18) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 무장아찌무침 배추김치(9) 청포도젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/29.5/247.2/3.5	발아현미밥 순두부김치국(5.6.9) 안동식당찜(5.6.13.15.18) 메밀숙주된장무침(3.5.6) 스마일감자튀김(5.6.12) 알타리김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.8/31.2/188.5/4.0	수수밥 감자옹심이국(5.6.17) 탕평채(1.5.6.13.16) 두부텐더강정(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 야채옥수수치즈구이(1.2.5.6.8.13) 수리취구슬떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 908.7/32.7/543.8/5.1

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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