

쌀쌀하고 건조한 기운 때문에 코와 인후가 자극을 받아 코감기, 축농증이 나타나고 대장의 수분이 쉽게 말라 변비나 환절기 피부염이 생길 수 있습니다. 제철 음식을 자기 입맛에 따라 먹되 윤기를 주는 음식(참깨 등 불포화지방산)과 **폐와 대장에 이로운 매운 맛과 비린 맛을 가진 생선과 조개류를 많이 섭취**하도록 하는 것이 좋습니다.

**당이 높은 달콤한 식품은
주의해야 해요!**

달콤한 식품에는 '당'(탄수화물의 한 종류)이라는 영양성분이 있습니다. 우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요. 열량이 높기 때문에 **많이 먹으면 살만 찐다** 다른 영양소는 부족해 질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많아요!



●●당이 많은 식품을 먹은 후에는 바로 양치질을 해야 해요!

입안의 충치균이 치아에 남아있는 '당'을 분해하면서 산(acid)을 만들고, 산은 치아를 녹여서 충치가 생길 수 있거든요.

잠깐!

'무가당 주스'라고 해도 꼭 당 함량을 확인해야 해요!

'무가당 주스'라고 하여도 당 함량을 꼭 확인해야 합니다. 왜냐하면 무가당이란 제조·가공 중에 **당을 첨가하지 않았다는 뜻이지 '당'이 없다는 뜻은 아닙니다.** 당노나 칼로리에 신경을 쓴다면 영양성분표에서 당 함량을 확인하세요.

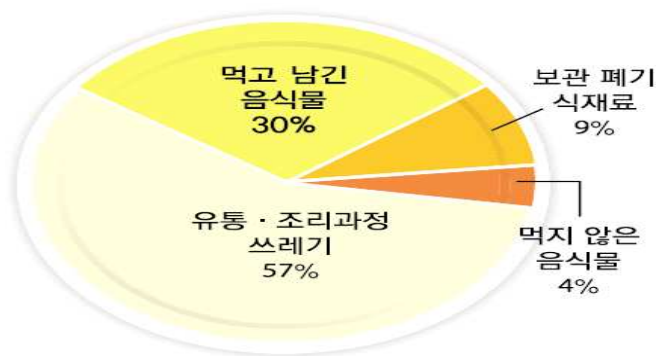


★ 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨져 버려지는 음식물



음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



앞으로는 이렇게...

- 음식물 쓰레기를 **20%** 줄이면
연간 **1,600**억원의 처리비용이 줄고,
연간 **5**조원의 경제적 이익을 가져옵니다.



하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.





11월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산
- 꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산
- * 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 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

| Mon | Tue | Wed | Thu | 11/1 Fri |
|--|--|---|--|--|
| <div> <div>손씻기 손은 비누로 깨끗이!</div> <div>익혀먹기 음식물은 익혀서!</div> <div>끓여먹기 물은 끓여서!</div> </div> | | | | 녹차카테킨쌀밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.15.16.18) 참나물된장무침(5.6) 한우파채불고기(5.6.13.16.18) 두부브로콜리강정(5.6.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 536.5/26.9/194.5/4.3 |
| 11/4 Mon | 11/5 Tue | 11/6 Wed 수다날 | 11/7 Thu | 11/8 Fri |
| 차조밥 콩나물무국(5.6.9) 수육/무쌈(5.6.10) 오이스틱 파프리카스틱 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.18) 보쌈김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 615.7/32.1/181.5/3.3 | 클로렐라밥 어묵무국(1.5.6.8.9) 숙갓두부무침(5) 오리불고기(5.6.13) 김부각튀김(5) 배추김치(9) 배 (과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/33.6/268.6/4.6 | 자장밥(2.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6.9) 콩나물당면무침(5.6.13) 탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 시리얼요거트 (2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 685.7/25.7/279.2/8.1 | 발아현미밥 닭곰탕(1.5.6.15) 메추리알큐브참치조림(1.5.6.13) 청경채무침(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.1/32.5/116.2/3.5 | 차조밥 열무된장국(5.6.9) 실곤약골뱅이무침(5.6.13) 멸치감말랭이볶음(2.5.6.13) 탄두리치킨(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/35.9/269.2/2.6 |
| 11/11 Mon | 11/12 Tue | 11/13 Wed 수다날 | 11/14 Thu | 11/15 Fri |
| 수수밥 콩나물오징어국(5.6.9.17) 두부구이/양념간장(5.6.13) 묵은지 순살닭찜(5.6.9.13.15.18) 오이사과무침(13) 깍두기(9) 가래떡/조청(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.5/30.5/191.6/3.0 | 찰보리밥 대하탕(5.6.9.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 상추겉절이 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/41.0/234.6/4.2 | 파인애플볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 모듬빈야채샐러드(1.2.5.6.8.12.18) 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/26.8/164.1/2.0 | 찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 깻잎찜(5.6.13) 오이소박이(13) 삼치옛장조림(5.6.13) 계란말이(1.2.5.6.8) 백김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.6/29.3/273.7/3.5 | 영양잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 안동식당찜(5.6.13.15.18) 시금치김가루무침(1.4.5.6) 우리 밀 고 기 호 떡 만 두 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/30.3/191.3/3.2 |
| 11/18 Mon | 11/19 Tue | 11/20 Wed 수다날 | 11/21 Thu | 11/22 Fri |
| 홍국밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 연두부계란찜(1.2.5.9) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.16) 비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/27.0/228.8/2.5 | 차조밥 오리고기들깨탕(5.6.13) 황도샐러드(1.2.5.6.11.12) 당면잡채 (5.6.10.13) 연양식바삭불고기(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 갓김치-자율(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/16.4/152.2/3.1 | 소보로된밥(1.9.16) 열갈이들깨된장국(5.6.9) 메추리알어묵조림(1.5.6.13) 무생채(13) 감자고로케/케첩(1.5.6.12) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 637.7/33.9/263.2/5.0 | 발아현미밥 사골우거지국(5.6.13.16) 콩나물무침(5) 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 싸먹는 식물성햄(1.2.5.6.10.15.16) 알타리김치(9) 우리밀팔짚빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 557.7/34.6/140.7/3.7 | 수수밥 한우떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 오징어야채초무침(5.6.12.13.17) 찐두부/볶음김치(5.9.13) 너비아니전/소스(1.5.6.10.13.15.16) 알타리김치(자율)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 683.4/29.7/212.7/3.6 |



11월 학교급식 식단 안내



| 11/25 Mon | 11/26 Tue | 11/27 Wed 수요일 | 11/28 Thu | 11/29 Fri |
|---|---|---|---|--|
| 옥수수밥 낙지연포탕(5.6.9) 돈육두부조림(5.6.10.13) 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18) 고구마전(5.6.13) 배추김치(9) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/29.3/128.7/2.9 | 검은콩밥(서리태파쇄)(5) 두부호박된장국(5.6.9) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 치즈볼(오븐)(1.2.5.6) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/36.5/204.2/3.1 | 카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 유부미소된장국 (5.6.7.9.18) 과일샐러드(2.12) 무장아찌무침 우리밀 핫도그 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 592.5/20.2/293.3/3.0 | 찰현미밥 코다리호박찌개 (5.6.9.13) 한우떡버섯장조림 (5.6.13.16) 가지나물(5.6) 푸실리비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 628.8/44.9/248.8/4.5 | 영양잡곡밥(5) 들깨두채국(5.6.9) 오징어낙지불고기 (5.6.13.17.18) 연근/비트 부각 허니버터치킨 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 청포도젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 635.8/36.0/156.4/2.6 |

◇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.