

2018년 3월

금곡초등학교  
영양상담실 ☎ 545-5713

# 영양소식

펴낸이 : 교 장 김판용  
살핀이 : 교 감 오태정·박성철  
맡은이 : 영 양 황진배

## ★ 2018년 학교급식운영 안내



- ▶ 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 목적으로 학생들에게 **무상급식**을 실시합니다.
- ▶ 본교는 전라북도 김제시에서 생산되는 **유기농 친환경쌀**을 사용하고 **도내산 친환경농산물과 잡곡**을 사용하고 있습니다.
- ▶ **매월 식단, 영양정보, 주요 식재료의 원산지 정보, 알레르기식품 정보**를 학교홈페이지에 공개하고 있습니다. **특정식품에 대한 알레르기**가 있는 학생은 **가정통신문과 홈페이지의 식단자료**를 미리 참고하여 **섭취에 주의**하여 주세요.
- ▶ 학생들의 건강을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류저감화를 추진하고 있으며 제철에 나오는 신선한 재료를 이용한 전통 음식을 제공하려고 노력하고 있습니다. 학부모님들께서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.
- ▶ 쇠고기(한우2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 사용합니다.
- ▶ 연1회이상 **조리기구 미생물검사, 축산물유전자(한우DNA)검사** 등을 통해 안전관리에 노력합니다.
- ▶ 식품의약품안전처에서 분기별 합동점검, 교육청에서 학교급식 위생·안전점검, 학교급식 운영평가, 간부공무원 불시 점검, 자치단체 합동점검등 연 총 6회이상 점검을 받고 있습니다.
- ▶ 인터넷 학교 홈페이지를 통해 아래 항목을 공개 합니다.
  - 급식비 중 식품비 사용비율(학기별 공개)
  - 위생안전점검 및 운영평가 결과
- ▶ 학교급식에 대한 의견이나 영양상담을 원하실 때에는 홈페이지 소식마당 → 급식소식 → 급식게시판 또는 영양상담 코너를 이용해주세요.

## ★ 절기음식(정월대보름)

대보름은 음력正月(1월) 보름날(15일)을 일컫는 말이다. 정월대보름이라고도 하며 우리 민족은 예부터 음력正月 보름날을 한 해의 첫 보름날이라 하여, 명절의 하나로 정해 놓고 음식과 놀이를 즐기는 풍습이 있습니다.

### 정월대보름에는 무엇을 먹을까요?

- ▶ 오곡밥 : 57지 곡식(잡쌀·가장수수·콩팥)을 섞어 지은 밥
- ▶ 부럼 : 호두·땅콩·잣은 행밤처럼 껍데기가 딱딱한 견과류를 부럼이라고 하는데 부럼을 깨물어 먹으면 한 해 동안 이도 단단해지고 부스럼도 나지 않는다고 합니다.
- ▶ 복쌈 : 복을 써서 먹는다는 의미로 김이나 아주까리잎 취나물잎에 밥을 싸서 먹는 것을 '복쌈먹기'라고 합니다.
- ▶ 묵은나물 : 고사리, 버섯, 호박, 시래기 등 아홉가지 나물을 먹는데 이 나물들은 가을무렵부터 손질해서 잘 말려 둔 것들로 대보름에 나물을 먹으면 1년 내내 더위를 타지 않는다고 합니다.
- ▶ 귀밝이술 : 귀가 밝아지라는 의미에서 '귀밝이술'을 마십니다. 노인들은 귀가 밝아지고 젊은이들은 귀가 들리지 않는 것을 방지할 수 있다하여 귤병·눈병 등 가려운 질병을 예방하는 차원에서 마셨다고 합니다. 어린아이들에게는 대개 식혜·엿물을 술 대신 먹었다고 합니다.

## ★ 건강지키미의 첫걸음, 손씻기!!

급식실 오기전엔 반드시 손을 씻고 옵니다.

질병의 원인인 세균과 바이러스는

70%이상이 **우리의 손**을 통해 입과 코로 감염!!

(손씻기→나의 건강)

**하루에 8번 30초 동안 손 씻기'운동!!**



**손 씻을 때 손가락 사이와 손톱 밑 깨끗이!!!**

## ★ 학부모 급식모니터링 요원 모집 안내

학부모 모니터요원은 2분씩 월1회 이상 식생활관에 오셔서 식품검수 등 급식전반에 대한 모니터를 해주시고 급식에 관한 다양한 의견을 전달해주시면 됩니다.

적극적인 참여를 부탁드립니다.

다양한 의견을 수렴하여 더욱 내실있는 급식이 이루어질 수 있도록 노력하겠습니다.

(신청은 영양상담실 ☎ 545-5713 또는 담임선생님께)

# < 3월 학교급식 식단 안내장 >

2/26 Mon	2/27 Tue	2/28 Wed	3/1 Thu	3/2 Fri
<b>건강한</b> <b>식사는 알맞게</b> <b>생활은 바르게</b> <b>활동은 다양하게</b>			 <b>삼 일 절</b>	비빔밥①⑤⑥⑬⑯ 콩나물국⑤⑬ 무생채⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 딸기 부럼(껍질땅콩)④ 에너지    단백질    칼슘    철분 668.8    33.2    216.6    6.3
3/5 Mon	3/6 Tue	3/7 Wed	3/8 Thu	3/9 Fri
검정쌀밥 콩나물김치국⑤⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 유채나물무침⑤⑥ 겉절이⑨⑬ 핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑯	통밀쌀밥⑥ 감자탕⑤⑥⑩⑬ 계란찜①⑤⑨⑬ 시금치삼색나물①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬	보리밥 육개장①⑤⑥⑬⑯ 계란장조림①⑤⑥⑬ 부추무침⑤⑥ 오징어튀김①②⑤⑥⑯ 배추김치⑨⑬	홍합쌀밥 콩나물냉이국⑤⑥⑨⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 물파래전①⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 오렌지	자장밥①②⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 계란실파국①⑬ 닭강정①②④⑤⑥⑫⑬⑮ 단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 감귤쥬스⑤⑬
에너지    단백질    칼슘    철분 675.8    37.2    209.5    4.1	에너지    단백질    칼슘    철분 680    31.6    182.5    7.4	에너지    단백질    칼슘    철분 609.7    30    216.2    4.7	에너지    단백질    칼슘    철분 598.7    32.9    535.2    6.2	에너지    단백질    칼슘    철분 755.1    34.5    368.1    4.8
3/12 Mon	3/13 Tue	3/14 Wed	3/15 Thu	3/16 Fri
보리밥 썩된장국⑤⑥⑨⑬ 닭볶음⑤⑥⑨⑬⑮ 달래오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 도넛①②⑤⑥⑬	통밀쌀밥 ⑥ 감자국①⑨⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 자반고등어구이⑤⑥⑦⑬ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 닭곰탕①⑮ 대구살강정②⑤⑥⑫⑬ 잡채①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬ 오렌지	홍합쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩⑬⑯ 낙지볶음②⑤⑥⑨⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 김잔파무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	감자볶음①②⑤⑥⑨⑬⑯ 버섯된장국⑤⑥⑬ 건파래볶음 단무지⑬ 겉절이⑨⑬ 블루베리요거트②
에너지    단백질    칼슘    철분 597.1    30.8    179.7    3.8	에너지    단백질    칼슘    철분 651.7    42.6    150.3    6	에너지    단백질    칼슘    철분 615    27.7    96.4    2.8	에너지    단백질    칼슘    철분 657    35.4    358.9    5.3	에너지    단백질    칼슘    철분 586.3    27    246    4.4
3/19 Mon	3/20 Tue	3/21 Wed	3/22 Thu	3/23 Fri
검정쌀밥 쇠고기미역국⑬⑯ 오징어김치전①⑤⑥⑨⑬⑯ 브로콜리다시마숙회⑤⑥⑬ 크림새우볶음②⑤⑥⑩⑬⑯ 배추김치⑨⑬	통밀쌀밥⑥ 청국장찌개⑤⑨⑬ 떡갈비①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑯ 소시지볶음②⑤⑥⑩⑬ 콩나물볶음⑤ 배추김치⑨⑬	보리밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 삼치파프리카스조림⑤⑥⑫⑯ 숙주삼색나물 피자토스트①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬	홍합쌀밥 두부된장국⑤⑥⑬ 포크찜닭①②⑤⑥⑩⑫⑯ 생갯잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 단호박죽⑬	카레밥②⑤⑥⑬⑮ 맑은미역국⑬ 단무지⑬ 모듬튀김①②⑤⑥ 겉절이⑨⑬
에너지    단백질    칼슘    철분 640.6    32    166.7    3.7	에너지    단백질    칼슘    철분 643.1    34.8    189.8    6	에너지    단백질    칼슘    철분 641.8    35.3    223.3    4.2	에너지    단백질    칼슘    철분 596.3    26.4    166.7    3.4	에너지    단백질    칼슘    철분 616.2    15.8    176.2    3.6
3/26 Mon	3/27 Tue	3/28 Wed	3/29 Thu	3/30 Fri
검정쌀밥 어묵국①⑤⑥⑨⑬ 닭찜②⑤⑥⑬⑮⑰ 오징어채조림①⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 사과바나나샐러드②⑬	통밀쌀밥 ⑥ 명태코다리국⑤⑥⑨⑬ 오리훈제/쌈무①⑤⑬ 계란말이①⑬ 미역줄기볶음①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	보리밥 모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑩⑬ 오징어볶음⑤⑥⑨⑬⑯ 미나리무침①⑤ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배	홍합쌀밥 건새우아육국⑤⑥⑨⑬ 돈육강정①②⑤⑥⑩⑫⑯ 어묵볶음①⑤⑥⑬⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	소보루덮밥①⑤⑥⑨⑩⑬ 시래기국⑤⑥⑬ 느타리버섯전①⑥ 배추김치⑨⑬ 오렌지
에너지    단백질    칼슘    철분 626.3    39.2    334.5    3.1	에너지    단백질    칼슘    철분 692.1    38.9    336.1    6.5	에너지    단백질    칼슘    철분 602.2    35    269.1    2.6	에너지    단백질    칼슘    철분 595.2    30.2    271.7    3.7	에너지    단백질    칼슘    철분 642.2    31.9    201.3    5.7

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://geumgu.kr>→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

☘ 알레르기 체질 (심한아토피) 은 반드시 확인 하세요 ☘

- ☘ 곡 류 : 빵, 국수, 과자류의 밀가루, 메밀음식
- ☘ 콩 류 : 두부, 두유
- ☘ 과 일, 야채류 : 굴과 오렌지 알갱이 및 껍질(즙은 무관) 토마토, 딸기, 시금치, 키위
- ☘ 육 류 : 닭고기,
- ☘ 어패류 : 등푸른 생선(공치, 삼치), 연어, 조개, 홍합
- ☘ 견과류 : 호두, 아몬드
- ☘ 기 타 : 마요네즈, 튀김, 케이크, 초콜릿, 이스트
- ☘ 가공식품에 많이 들어 있는 각종 식용색소 및 첨가물 또한 강한 알레르기 유발 식품입니다.

