



영광 영양소식 (12월)

교무실 440-8700
행정실 440-8701
식생활관 440-8699
영양교사 김수경

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자

식품구성자전거란?

- 식품구성자전거는 우리가 매일 필요로 하는 영양소를 골고루 섭취하여 비만을 예방하도록, 알기 쉽게 자전거 모양으로 제작한 식사 모형이다.
- 우리가 주로 먹는 식품의 종류와 영양소, 기능이 비슷한 것 끼리 묶어서 6가지의 색으로 구분하였다.
- 자전거 바퀴 안의 각각의 면적은 **우리가 하루에 먹어야 하는 양의 배분**을 나타낸 것이다.



AS 한국영양학회

자전거 앞바퀴에는 물!

수분 섭취의 중요성을 알리기 위해 앞바퀴에 물잔 그림을 넣었다. 고른 영양소의 섭취가 중요하듯이, 물의 섭취도 중요함을 강조한 것이다.

뒷바퀴에는 다양한 영양소!

- 영양에 대한 지식이 부족한 사람들도 쉽게 알 수 있도록 면적의 배분과 색상으로 구분하여 나타냈다.
- 여섯 개의 크고 적은 면적은 많이 필요한 영양소는 필요한 만큼 넓게, 적게 필요한 영양소는 적은 면적으로 나타냈다. 따라서 영양을 한 가지 식품에서 모두 섭취할 것이 아니라, 같은 식품군 안에서 서로 바꾸어 먹도록 하여 보다 효율적으로 섭취해야 한다.
- 건강 유지를 위해 적당한 영양을 섭취한 다음, 수시로 앞바퀴에 비치된 물을 마시면서 힘차게 자전거를 타고 달리는 동안 에너지를 소모한다. 이처럼 균형 있는 식사와 수분 섭취, 적절한 운동이 비만을 예방하고 건강을 유지하는 기본이 된다.

식품구성자전거를 활용하여 골고루 먹기

<곡류 및 전분류>



- ▶ 식생활에서 주식에 속하는 식품들로 가장 많은 부분을 차지한다. 밥, 빵, 감자, 고구마 등이 속하며, 쌀밥, 흰 빵 보다 잡곡밥, 통밀 빵, 전곡을 먹는 것이 좋다.
- ▶ 기능: 주된 영양소는 탄수화물이다. 운동, 일, 생활 활동에 필요한 에너지를 공급한다. 곡류의 섭취가 부족하면, 뇌에 에너지를 공급할 수 없어 공부나 잘 안되고 일의 능률이 떨어지며, 적정 몸무게를 유지할 수 없고, 운동을 할 때도 쉽게 지친다.

<채소류와 과일류>

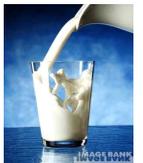
- ▶ 식물성 식품인 야채 및 과일류, 김치.
- ▶ 기능: 주된 영양소는 비타민, 무기질이다. 우리 몸의 기능을 조절하고 신진 대사에 관여하며, 노화를 예방한다. 부족하게 섭취하면 빈혈, 감기에 잘 걸리며, 식이 섬유소가 부족하여 장의 운동이 원활하지 못하여 변비가 생기고, 지속적인 변비는 피부를 거칠게 한다. 채소 반찬은 매 끼 2종류 씩 섭취하고, 간식은 과일류로 하여 비타민과 무기질이 부족하지 않도록 해야 한다.

<고기, 생선, 계란, 콩, 견과류>

- ▶ 동물성 식품으로 섭취되는 고기, 생선, 알 및 콩류
- ▶ 기능: 단백질로 우리 몸의 피부와 살(근육)을 구성하고 병에 대한 저항력을 높여 준다. 이 식품이 부족하게 되면 잘 자랄 수 없으며 면역성이 없어 병에 잘 걸리며, 철분의 흡수율이 떨어져 빈혈에 걸리기 쉽다.

<우유 및 유제품>

- ▶ 칼슘이 주성분이며, 뼈와 치아를 구성한다.
- ▶ 기능: 뼈의 구성 성분인 만큼 성장에 꼭 필요하며, 부족하면 뼈와 치아가 약해진다.



<유지류>

- ▶ 조리용으로 사용되는 유지류.
- ▶ 기능: 에너지를 공급하고, 체온을 유지하고, 장기를 보호하고, 포만감을 준다. 과잉 섭취 시 피 속에 지방이 쌓여 혈관이 좁아지고, 고혈압, 심장병, 비만 등 성인병에 걸리기 쉽고 열량이 높아 쉽게 살이 찌고 뚱뚱해진다.



절기 이야기(12월)

· 대설(大雪)

시기 : 2024년 12월 7일

소개 : 1년 중 눈이 가장 많이 내리는 날

· 동지(冬至)

시기 : 2024년 12월 21일

소개 : 1년 중 낮이 가장 짧은 날



12월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 - * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
 - * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산, 쇠고기:국내산 한우
 - * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 - * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산/태평양산
 - *수산물가공품:국내산
 - *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔, 조피볼락(우럭):국내산
 - * 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국내산
- ◇ 공통양념(5.6.8.9.13.18.)

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
<p>짜장닭갈비라이스 (2.5.6.13.15.16) 딸기잼초코머핀 (1.2.5.6.13) 아육된장국* 김치비빔쫄면(5.6.9) 햄치즈롤카츠/케첩(1.2.5. 6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 친환경사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/30.9/205.6/3.9</p>	<p>친환경기장밥 등뼈감자탕*(10) 메추리알곤약장조림(1.13) 온두부/김치볶음*(5.9) 파채탕수육*(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 멜몬트망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/23.9/165.1/2.3</p>	<p>직화불고기덮밥(5.6.10.12 .13) 베테랑수제비(1.5.6.9.18) 도토리묵 야채무침* 오징어치즈튀김(1.2.5.6.1 3.17) 배추김치(9) 3색꿀떡* 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/25.2/157.0/2.9</p>	<p>주꾸미비빔밥*(5.17) 속갓꼬지어묵탕*(1.5.6) 갈릭단호박고로케(1.2.5.6 .10) 배추김치(9) 얼라이브포도(13) 수제고르곤졸라피자*(2.5. 6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/32.6/238.6/2.9</p>	<p>혼합잡곡밥*(5) 들깨미역국* 크런치비빔만두(1.5.6.10. 16.18) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 묵은지닭볶음*(9.15) 깍두기(9) 과수원프룻주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.5/23.1/134.0/2.3</p>
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
<p>친환경찰수수밥 채식육개장*(1) 맑은계란찜*(1) 돈육콩나물불고기*(5.10) 왕새우포띠아롤*(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 사과야포도야주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.1/26.2/88.1/2.5</p>	<p>친환경흑미밥 돈육김치사짜개/사리*(1.2. 5.6.9.10.15.16) 모듬야채맛살무침*(1.5.6.8 .13) 닭다리옛장소스구이*(15) 모짜렐라치즈볼*(1.2.5.6) 깍두기(9) 친환경딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/41.2/142.7/2.1</p>	<p>목살큐브스테이크덮밥*(1.2 .5.6.10.12.13.16) 북어두부국*(5) 도라지오이무침*(13) 오징어까스/콘소스(1.2.5.6 .17) 수제떡꼬치(5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경감귤* * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/29.1/136.7/2.6</p>	<p>친환경기장밥 새알용심이만두국(1.5.6.10 .15.16.18) 치즈닭갈비(2.15) 짜장볶음우동(2.5.6.13.16) 김말이탕수*(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 초코타임우유*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/27.5/261.3/2.1</p>	<p>혼합잡곡밥*(5) 야끼파스타(1.5.6.10.13) 얼큰김치떡국*(9) 팜콘치킨샐러드*(1.2.5.6.1 2.15) 오리엔탈수제떡갈비*(5.6.1 0.15.16.18) 깍두기(9) 랜덤구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/14.0/134.9/1.7</p>
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
<p>김치볶음밥(1.5.6.8.9.13.1 8) 콘샐러드(1.5.6.8) 계란파국*(1) 청년다방차돌떡볶이(1.5.6. 16) 모듬감자튀김/케첩*(5.6.1 2) 배추김치(9) 얼라이브오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 451.5/14.8/109.5/1.9</p>	<p>한우불고기덮밥*(16) 사과딸기잼토스트(2.5.6.13) 냉이김치국*(9) 모듬목야채무침(3) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 배추김치(9) 피크닉포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 322.8/9.0/72.5/2.3</p>	<p>오므라이스/하이스소스(1.2 .5.6.12.16) 중합어묵국*(1.5.6) 상추치커리겉절이* 츄러스고구마맛탕(1.2.5.6) 여니언달콤카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 스콜사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.2/16.9/145.6/2.8</p>	<p>혼합잡곡밥*(5) 뽕떡치즈소시지빵(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 차돌된장짜개(5.16) 두부양념조림(5) 숫불당면닭갈비(2.5.6.12.1 3.15.16.18) 배추김치(9) 친환경딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 516.8/22.7/111.9/2.3</p>	<p>유부쫄우동(소)*(5.6.7.13. 18) 토마토샐러드/오리엔탈*(5. 6.12) 단호박카레라이스(채)*(2.5 .6.12.13.16) 양념치킨(1.4.5.6.10.12.1 3) 깍두기(9) 초코칩설기 아이스캔디바*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,195.0/28.8/259.2/2.4</p>

12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
굴소스야채볶음밥(5.6.13.18) 토마토파스타/바게트(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩나물국*(5) 참깨흑임자야채무침(1.5) 등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 얼라이브자몽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.0/17.2/101.2/3.0	친환경흑미밥 냉이배추국* 도라지오이무침*(13) 상추쌈&쌈장* 바사삭치즈감자를(1.2.5.6.12) 양념갈비구이'(5.6.10.12.13) 깍두기(9) 플레도르바(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.9/28.3/120.0/3.3		계란간장비빔밥(1) 수제딸기롤케익(1.2.5.6.13)) 마라탕(주)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 찹쌀등심탕수육*(1.5.6.10) 배추김치(9) 델몬트오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/19.8/88.1/6.1	직화짜장라이스*(2.5.6.13.16) 미니팔슈붕어빵(1.2.5.6) 해물야채짬뽕국*(5.6.9.17.18) 골뱅이야채초무침*(5.13.17) 갈비맛통살꼬치*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/20.0/121.4/2.5

12/30 Mon	12/31 Tue
혼합잡곡밥*(5) 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 두부김치국*(5.9) 바베큐보쌈정식(10.13) 갈릭포테이토치즈스틱(1.2.5.6) 깍두기(9) 얼라이브망고(13) 오이고추쌈정식 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/22.9/163.9/2.7	지코바치킨라이스*(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유부주머니어묵국(1.5.6.10.16) 감자간장조림* 상추속갓무침* 배추김치(9) 친환경딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 871.4/49.6/348.9/3.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.