8월 영양소식

nutritive news

발행: 고부초등학교

아침식사 이야기

아침결식의 원인

1. 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
2. 시간이 없다.
3. 늦잠을 잤다.

아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.

힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.

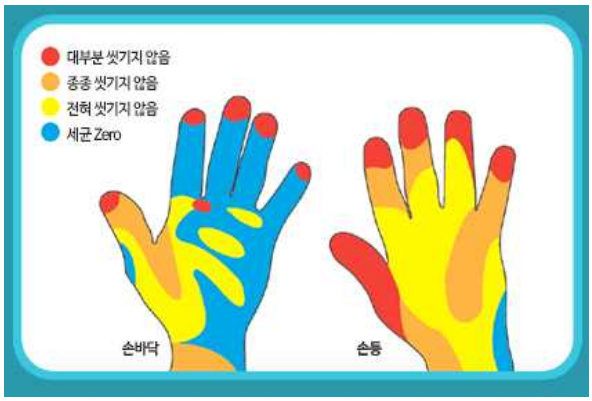
아침식사의 원칙

가볍게 먹자.	단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.	지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자.

올바른 손씻기로 식중독을 예방해요

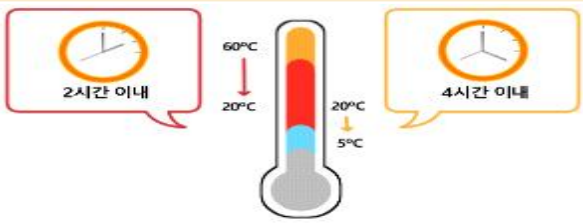
손 씻을 땐,
흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다!



식중독 예방을 위해 꼭 지켜요!

음식물의 올바른 냉각 및 보관 방법



** 차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.(상온 방치는 위험해요)

** 여러 개의 스텐용기에 나눠 담습니다.

** 차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 솥이나 냄비에 담그고 규칙적으로 저으면서 냉각(식힘)합니다.

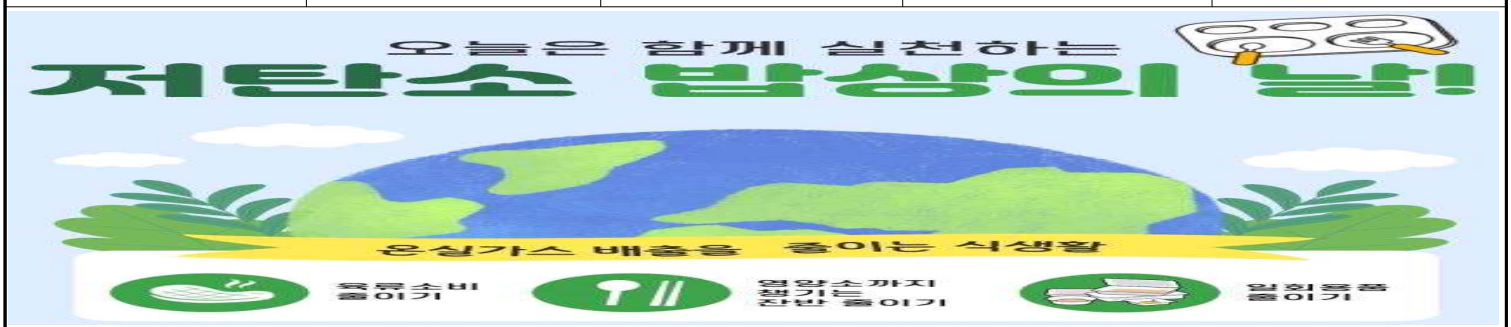
** 한번 해동한 식품을 재냉동 시키는 것은 위험합니다.

식품의약안전처

8월 교육급식 계획

고부초등학교

월요일	화요일	수요일은 다먹는 날	목요일	금요일
◎ '저탄소 밥상' 운영 ☺ 기후위기 대응, 지속가능한 식생활을 위한 **채식의 날**을 운영합니다. ☺ '저탄소 밥상, 지구 환경의 날'의 이름으로 운영됩니다. ☺ 계란, 유제품, 어류 섭취까지 허용하는 **페스코 단계의 채식 급식**을 실시합니다.		14 수삼전복닭죽(15.18) 한우메추리알장조림 (1.16) 꼬들오이지무침 나박깍두기 샤인머스캣 친환경작은밥 *에너지/단백질/칼슘/철 706.1/32.2/160.6/4.2	15 광복절	16 베트남식우리쌀국수(16) 연두부달걀찜 (1.2.5.9) 모닝글로리볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 밀크쉐이크(1.2.5) 친환경작은밥 *에너지/단백질/칼슘/철 699.1/26.1/298.2/3.9
19[저탄소밥상]	20	21[저탄소밥상]	22	23
친환경잡곡밥 팽이두부장국(5.6) 갈릭크런치생선까스/ 소스(1.5.6.13) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9) 참깨크림바움쿠헨(지 역품)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 697.4/30.0/295.6/3.9	친환경잡곡밥 차돌박이된장찌개 (5.6.16) 갈비교자만두찜 (1.5.6.10.16.18) 브로콜리참깨무침 무생채 정읍여름청사과(GAP) *에너지/단백질/칼슘/철 695.8/21.4/176.9/3.2	참치마요덮밥(1.5) 콩나물김치국(5.9) 무첨가얇은단무지무침 김가루볶음 볶음김치(9.13) 망고아로니아쥬스 (정읍지역품13) *에너지/단백질/칼슘/철 695.4/23.8/174.6/2.1	친환경잡곡밥 등심감자탕(10) 저염유자고등어살구이 (7.13) 새우살호박볶음(9.13) 배추김치(9) 시리얼요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 695.2/38.8/350.3/3.5	친환경잡곡밥 한우미역국(16) 숙주쑥갓나물 로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 무첨가진팸구이 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기-담금 *에너지/단백질/칼슘/철 707.4/26.5/234.8/3.1
26	27	28	29	30
친환경잡곡밥 한우육개장(1.16) 참치김치볶음(5.9) 들기름두부구이(5) 열무김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 689.9/26.2/238.9/4.2	친환경잡곡밥 열무표고된장국(5.6) 블록치즈돈가츠/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13 .16.18) 건취나물볶음 배추김치(9) 샤인머스캣 *에너지/단백질/칼슘/철 695.2/25.5/322.1/4.7	토마토하이스카레밥 (1.5.6.10.12.13.16.18) 누룽지숭늉(저나트륨식) 찹쌀꿔바로우 (1.5.6.10) 무말랭이무생채 배추김치(9) 제주감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 692.0/22.6/195.5/1.7	친환경잡곡밥 연두부청국장(5.9.13) 게맛살채소달걀말이 (1.2.5.6.8) 도토리묵채소무침 배추김치(9) 호밀우리사과파이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 697.6/24.1/193.9/3.5	친환경잡곡밥 어묵김치국(1.5.6.9) 알리오바질오리볶음 (5.13) 청경채무침 배추김치(9) 비빔쫄면(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 692.3/26.7/234.3/3.3



◇우리학교 식재료는 국산콩두부, 정읍무항생방사유정란, 무첨가소시지(국산), 자일로오스설탕, 올리고당 등 건강 식재료를 사용하고 천연재료로 맛을 내어 사용하고 있습니다.
◇식단은 교육과정상황 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
◇매주 수요일은 다 먹는 날(수다날)입니다.
◇학교홈페이지- 학교소식 - 급식소식 - 급식사진방에서 매일의 식단 사진을 보실 수 있습니다.
◇저탄소밥상은 지구환경을 생각하며 채식을 실천하는 날입니다
◇남은 음식은 국그릇에 모아서 정리합니다!

○ 원산지 정보

○쌀:국내산 유기농쌀
○김치:국내산(배추,무,고춧가루)
○쇠고기/가공품:국내산 한우
○돼지고기/가공품:국내산/국내산
○닭고기/가공품:국내산/국내산
○오리고기/가공품:국내산/국내산
○ 수산물(의무표시품목/가공품)
오징어/가공품: 국산/ 페루
갑오징어:국산, 갈치살:국산
삼치:국산, 동태/가공:원양
낙지/가공품:베트남
새우/가공품: 베트남

○ 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
14.호두 15.닭고기
16.쇠고기 17.오징어
18.조개류(굴, 전복, 홍합)
19.잣

※ 학교급식법과 학교급식기본방향 기준으로 에너지/탄수화물/단백질/지방의 적정수준(±10%)을 준수하여 운영합니다.
※ 학교급식기본방향 지침으로 튀김류 주 2회 이하 및 저염 및 저당 식단을 지향하여 운영합니다.