



## 제 목 : 5월 영양소식 및 식단안내

### 바른식생활이란?

#### 바른식생활교육의 효과는?



다양한 식생활교육으로

우리 몸과 마음이 건강해져요



제철 식재료를 애용, 로컬푸드를

이해하면 건강한 식습관을 가질 수

있어요



음식물 쓰레기가 줄어, 깨끗한

생태 환경을 보존할 수 있어요



먹거리를 제공하는 분들에게

감사하는 마음을 갖게 돼요

식생활은 **생명을 유지하기 위하여 필요한 영양소를 섭취하는 행위**입니다.  
식생활은 식품의 선택, 조리, 상차림, 식사 등 **음식을 먹기 위한 모든 활동**을 말합니다.  
**환경·건강·배려**의 핵심가치를 생각하고 실천하는 것이 **바른식생활**입니다.



환경

식품 생산·유통·소비 과정에서  
환경오염을 최소화하여  
생활 속에서 바른식생활 실천

식생활  
3대  
핵심가치



건강

전통 식생활을 바탕으로  
영양학적으로 우수한  
한국형 식생활을 실천하여  
국민 건강 증진에 기여



배려

농어촌 체험, 조리 체험 등  
다양한 식생활 체험을 바탕으로  
자연과 타인에 대한  
배려와 감사를 실천

환경, 건강, 배려

### 바른식생활 5대 실천지침



제철 우리 채소·과일을 많이 먹어요!

**좋아져요**

비타민, 미네랄 섭취로 비만, 당뇨, 심장병 등 생활습관병 예방에 좋아요

**실천해요**

하루에 500g 이상, 손질과 조리는 되도록 간단하게 해서 먹어요



아침밥 먹고, 가족밥상 함께해요!

**좋아져요**

구체적인 식습관으로 더욱 건강해져요

**실천해요**

일주일에 두 번 이상 온 가족이 밥상을 함께해요



텃밭을 가꾸어요!

**좋아져요**

직접 키워 가장 안전하고, 신선한 채소를 먹을 수 있어요

**실천해요**

우리 가정에 맞는 텃밭을 가꾸어 봐요



저지방 부위 축산물을 먹어요!

**좋아져요**

저렴한 가격으로 단백질 섭취를 할 수 있어요

**실천해요**

다양한 부위를 활용할 수 있는 레시피를 찾아봐요



음식물 쓰레기를 줄여요!

**좋아져요**

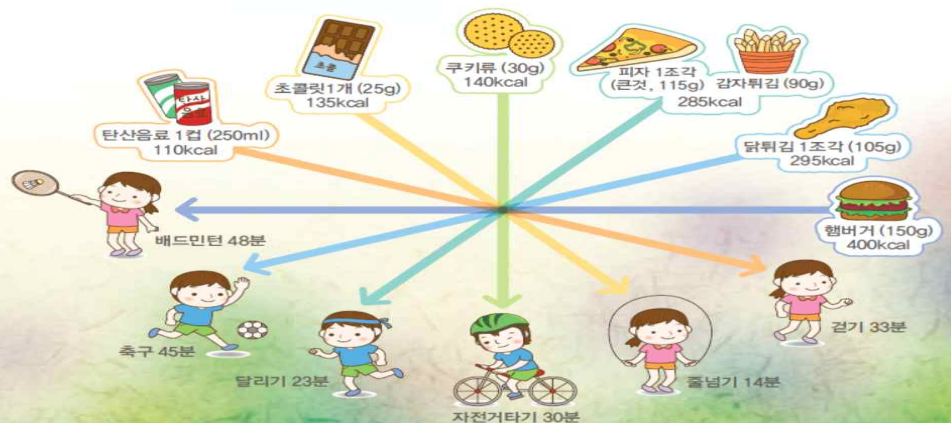
채소·과일 껍질에 있는 비타민, 미네랄을 충분히 섭취할 수 있어요

**실천해요**

우리 농산물로 필요한 만큼만 구입해요

즐거먹는  
간식 칼로리와  
운동 칼로리로  
건강한  
몸짱 됩시다~

해당 음식 칼로리를 소모하기 위한  
운동량입니다.





## 5월 학교급식 식단 안내



5/1 <b>Mon</b>	5/2 <b>Tue</b>	5/3 <b>Wed</b>	5/4 <b>Thu</b>	5/5 <b>Fri</b>
<b>식재료 원산지 정보</b> ○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국산(찌개 용, 반찬용) ○ 쇠고기 : 국내산 한우 ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) ○ 꽃게, 고등어, 참치, 오징어 : 국내산 ○ 명태, 코다리, 러시아산 ○ 주꾸미, 낙지 : 국내산	<b>친환경찰기장밥</b> 바지락미역국(5.6.18.) 자반고등어찜(5.6.7.) 소고기채소무침&머스터드(1.5.6.13.16.) 우쌈(13.) 열무김치(9.) 쿠키앤쿠키치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.2/27.2/168.2/3.7	마크니(인도식카레)덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18.) 계란국(1.5.6.) 수제탕수육(간장소스)(5.6.10.12.13.) 단무지무침(5.13.) 배추겉절이(9.13.) 회오리감자(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.7/32.9/215.5/4.3	<b>친환경구리밥</b> 아욱된장국(5.6.13.) 순살치킨(후라이드)(1.5.6.15.) 시금치무침(5.6.) 로제떡볶이(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 우리쌀쿠키(어린이날)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 692.3/27.9/205.3/3.6	
5/8 <b>Mon</b>	5/9 <b>Tue</b>	5/10 <b>Wed</b>	5/11 <b>Thu</b>	5/12 <b>Fri</b>
<b>친환경찰기장밥</b> 새알송이만둣국(1.5.6.17.) 브로콜리비엔나볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 열무된장무침(5.6.) 잡채김말이튀김(1.5.6.16.) 배추김치(9.) <b>친환경 화이트멜론</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/17.3/173.3/7.6	<b>친환경찰기장밥</b> 뽕감자탕(5.6.10.13.) 삼치구이(5.) 사과오이초무침(5.6.13.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 깍두기(9.) 샤인머스켓젤리푸딩(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/28.3/85.9/3.4	<b>비빔밥(소고기약고추장)</b> (5.6.10.13.16.) 청국장찌개(5.9.16.) 왕만두(1.5.6.15.) 울외장아찌(5.13.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/18.6/184.4/11.8	<b>친환경찰현미밥</b> 매콤해물순두부찌개(5.6.9.17.18.) 수육(5.6.10.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.4/34.3/159.4/4.4	<b>친환경울무밥</b> 소고기 무국(1.5.6.16.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 사각아욱볶음(1.5.6.) 콩나물무침(5.6.) 해쉬브라운(5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691/35.2/94/3.8
5/15 <b>Mon</b>	5/16 <b>Tue</b>	5/17 <b>Wed</b>	5/18 <b>Thu</b>	5/19 <b>Fri</b>
<b>친환경찰흑미밥</b> 들깨육개장(1.5.13.16.) 오리불고기(떡)(5.6.) 감오징어초무침(5.6.17.) 부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 블루베리케이크(카네이션)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/23.3/101.5/3.7	<b>친환경차수수밥</b> 얼큰두부 무국(5.9.) 수제돈가스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추샐러드(참깨&흑미자살러드)(1.5.12.) 오이피클(13.) 배추김치(9.) 미니메이플파칸파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.5/26/162.1/3	<b>짜장밥(5.6.10.13.16.)</b> 황태채콩나물국(5.6.) 브로콜리새송이볶음(5.) 새우튀김&허니머스터드소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 472.1/19.4/193/3.7	<b>친환경차조밥</b> 해물짬뽕(우동)(5.6.9.13.17.18.) 닭봉조림(5.6.13.15.18.) 청경채겉절이(9.13.) 건과류멸치조림(5.6.9.13.) 사과당근주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/30.7/416.1/3.9	<b>친환경차수수밥</b> 아귀매운탕(5.6.18.) 돼지갈비떡(5.6.10.13.) 파김치(9.) 애호박느타리볶음(9.) 팽이두부조림(5.6.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/37.3/180.1/4.8
5/22 <b>Mon</b>	5/23 <b>Tue</b>	5/24 <b>Wed</b>	5/25 <b>Thu</b>	5/26 <b>Fri</b>
<b>친환경찰기장밥</b> 순두부계란국(1.5.6.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 감자채볶음(5.) 제육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 브라우니쿠키(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.9/27.3/140.4/3.4	<b>친환경차조밥</b> 돈육김치찌개(5.9.10.) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 청경채무침(9.13.) 깍두기(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.5/26.6/264.3/3.4	<b>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</b> 팽이버섯미소된장국(5.6.) 숙주나물(5.) 오징어링튀김&타르타르소스(1.5.6.17.) 돌산갓김치(9.) 친환경 화이트멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 501.5/20.4/150.5/2.6	<b>친환경찰흑미밥</b> 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 간풍코다리강정(5.6.12.13.) 취나물무침(5.) 돌산갓김치(9.) 감정콩조림(5.6.) 자색고구마빵(1.2.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.1/29.3/186.6/5.1	<b>친환경잡곡밥(5.)</b> 꽃게탕(5.8.9.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 계란찜(1.2.) 가지나물(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 웃담요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516/29/287/3.6
5/29 <b>Mon</b>	5/30 <b>Tue</b>	5/31 <b>Wed</b>	<div> <b>건강한 급식! 안전한 급식!</b>  <b>우리가 함께 만들어가요!!</b> </div> <div>  마스크 착용            손 자주씻기            손 소독하기         </div>	
	<b>친환경차수수밥</b> 낙지연포탕(5.18.) 오리훈제(머스터드)(1.2.5.6.13.) 모듬장아찌(13.) 참치김치전(5.6.9.) 깍두기(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/28.7/159.6/5.2	<b>행아채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</b> 열무된장국(5.6.) 채소어묵바(1.5.6.) 육버섯볶음(5.6.9.) 배추김치(9.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 413.5/20.7/236.9/4		

\* 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳젖

\*영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.