



## 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**

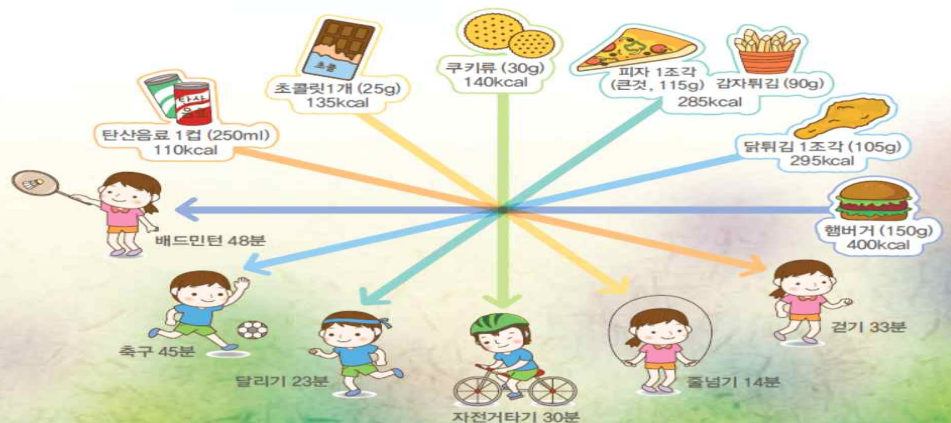
채소·과일 껍질에 있는 비타민, 미네랄을 충분히 섭취할 수 있어요

**실천해요**

우리 농산물로 필요한 만큼만 구입해요

즐거먹는  
간식 칼로리와  
운동 칼로리로  
건강한  
몸짱 됩시다~

해당 음식 칼로리를 소모하기 위한  
운동량입니다.





## 5월 학교급식 식단 안내



5/2 <b>Mon</b>	5/3 <b>Tue</b>	5/4 <b>Wed</b>	5/5 <b>Thu</b>	5/6 <b>Fri</b>
<p>친환경찰기장밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 도라지볶음(5.13.) 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) 치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 476/29.6/150.4/4.9</p>	<p>친환경서리태밥(5.) 배추버섯된장국(5.6.18.) 매운돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13.18.) 연근튀김(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 깻잎찜(5.6.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.3/27.1/173.1/4</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.6.10.13.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.17.) 고추된장무침(5.6.18.) 떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 오징어튀김(1.5.6.17.) 깍두기(9.13.) 마카다미아 쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/25.4/173.7/4.7</p>		
5/9 <b>Mon</b>	5/10 <b>Tue</b>	5/11 <b>Wed</b>	5/12 <b>Thu</b>	5/13 <b>Fri</b>
<p>친환경차조밥 삼색웅심이완우만두국(1.5.6.10.13.16.17.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.12.) 고등어감자조림(5.6.7.18.) 방풍나물(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경 예쁜 * 에너지/단백질/칼슘/철 455.2/18.6/94.9/2.6</p>	<p>친환경차수수밥 동태찌개(5.9.13.) 사과오이초무침(5.13.) 잡채(돈육)(5.8.10.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521/26.5/247.5/3.1</p>	<p>곤드레나물밥&amp;양념장(5.6.13.18.) 청국장찌개(5.9.13.16.) 울외장아찌(13.) 수제당수육(소스)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) ABC쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.9/26.2/211.8/4</p>	<p>친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 수육(5.6.10.13.18.) 모듬쌈&amp;쌈장(5.6.10.13.18.) 콩나물초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 웃당요구르트(말기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.6/32.7/292.9/3.9</p>	<p>친환경찰현미밥 소고기표고버섯국(1.5.13.16.) 순살달걀비(5.6.15.) 꽃잎만두(1.5.6.10.16.18.) 무쌈(13.) 배추겉절이(5.6.9.13.) 한라봉퓨레(푸딩)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/31.5/84.8/3.1</p>
5/16 <b>Mon</b>	5/17 <b>Tue</b>	5/18 <b>Wed</b>	5/19 <b>Thu</b>	5/20 <b>Fri</b>
<p>친환경찰흑미밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.) 시금치무침(5.) 오징어말랭이무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/30.1/180.4/3.2</p>	<p>친환경찰기장밥 연뽕감자탕(5.10.13.) 주꾸미채소초무침(5.13.17.) 근대된장무침(5.6.13.18.) 토마토소고기스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.4/26.7/183.7/4</p>	<p>참치김치덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 황태채콩나물국(5.6.13.18.) 애호박느타리볶음(5.) 새우튀김&amp;허니머스터드소스(1.5.6.9.13.) 얼무김치(9.) 농후발효유 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/20.5/326.9/4.9</p>	<p>친환경차조밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.15.) 견과류멸치조림(9.13.14.19.) 팽이두부조림(5.) 총각김치(9.13.) 트리피컬음료(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.1/28.5/207.8/4.9</p>	<p>친환경차수수밥 소고기뭇국(1.5.13.16.) 표고버섯볶음(5.6.) 참치김치전(1.5.6.9.13.18.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) 아몬드(초코)(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.4/23.8/89.4/3.4</p>
5/23 <b>Mon</b>	5/24 <b>Tue</b>	5/25 <b>Wed</b>	5/26 <b>Thu</b>	5/27 <b>Fri</b>
<p>친환경찰기장밥 근대된장국(5.6.13.18.) 제육불고기(5.6.10.13.16.18.) 모듬쌈&amp;쌈장(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.4/24.6/156.5/3.8</p>	<p>친환경차수수밥 오징어뭇국(5.9.13.17.) 수제돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 카프리제살러드(원형치즈)(2.12.13.) 오이피클(13.) 배추김치(9.13.) 굴떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/30.4/206.7/2.8</p>	<p>마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 계란국(1.5.9.) 닭봉조림(5.6.9.10.13.15.18.) 꼬들단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 머스켓 음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.5/28.2/101.9/3.3</p>	<p>친환경잡곡밥(5.) 육개장(1.5.6.10.13.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 브로콜리새송이볶음(5.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 얼무김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/24.9/82.3/3.1</p>	<p>친환경차조밥 팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.) 아니언치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 도라지볶음(5.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/21.3/130.3/4</p>
5/30 <b>Mon</b>	5/31 <b>Tue</b>	<div style="text-align: center;"> <p><b>건강한 급식! 안전한 급식!</b> <b>우리가 함께 만들어가요!!</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  마스크 착용 </div> <div style="text-align: center;">  손 자주씻기 </div> <div style="text-align: center;">  손 소독하기 </div> </div> </div>		
<p>친환경차수수밥 감자수제비국(5.6.13.18.) 오리훈제(머스타드)(1.5.13.) 부추겉절이(5.9.13.) 건파래볶음(5.) 배추김치(9.13.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.6/22.6/174.2/5.4</p>	<p>친환경찰현미밥 나가사끼우동국(5.6.9.13.17.) 상추겉절이(5.9.18.) 청참외장아찌(13.) 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/27.5/287.7/2.4</p>			

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

\*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.