



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·배려의 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

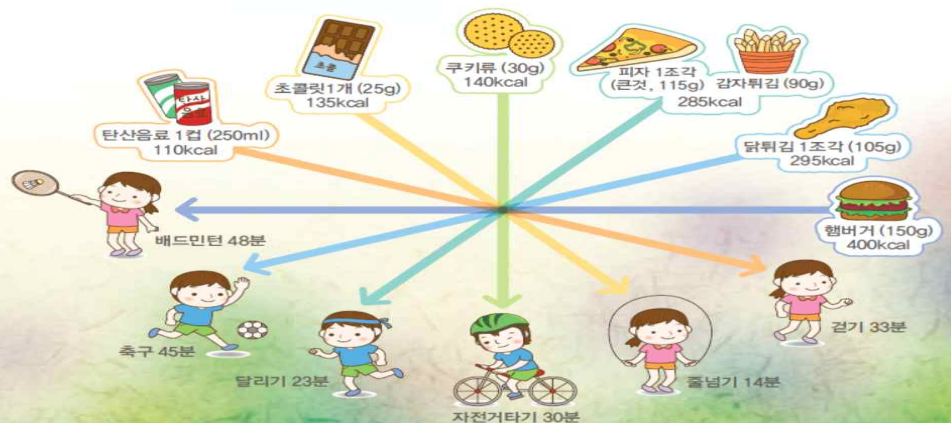
채소·과일 껍질에 있는 비타민, 미네랄을 충분히 섭취할 수 있어요

실천해요

우리 농산물로 필요한 만큼만 구입해요

즐거먹는
간식 칼로리와
운동 칼로리로
건강한
몸짱 됩시다~

해당 음식 칼로리를 소모하기 위한
운동량입니다.





5월 학교급식 식단 안내



식재료 원산지 정보

○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국산(짜개용, 반찬용)
○ 쇠고기 : 국내산 한우 ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산 달걀-1등급 위생란, 국내산
○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산)
○ 꽃게, 고등어, 삼치, 오징어 : 국내산 ○ 명태, 코다리, 러시아산 ○ 주꾸미, 낙지 : 국내산
○ 다랑어: 원양산 ○ 진미채: 러시아산 ○ 사용안하는 품목: 양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁생워, 방어, 부세

5/2 **Thu**

5/3 **Fri**

친환경찰흑미밥
순한마라탕
(1.2.4.5.6.9.13.16)
꿔바로우&과즙소스(1.5.6.10.13)
오이된장무침(5.6)
배추김치(9)
수제
고르곤졸라또띠아(아몬드)(1.2.5.6)
요구르트(65ml)(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
778.3/28.5/310.2/2.7

짜장면(5.6.10.13.16)
추가밥
제갈국(1.5.6)
새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18)
단무지무침
파김치(9)
웃담 요구르트(블루베리)(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
551.0/25.2/237.4/1.9

5/6 **Mon**

5/7 **Tue**

5/8 **Wed**

5/9 **Thu**

5/10 **Fri**



친환경찰현미밥
북어미역국(5.6.)
순살닭갈비(5.6.13.15)
우리밀채소튀김
(1.5.6.18)
무쌈
배추김치(9)
오래오백설기
*에너지/단백질/칼슘/철
684.1/29.0/160.9/2.1

비빔밥(참치고추장)(5.6)
청국장찌개(5.9.16)
하트미니함박스테이크&소스
(1.2.5.6.10.12.15.16)
울외장아찌
총각김치(9)
애플망고쥬스(13)
*에너지/단백질/칼슘/철
561.1/22.8/177.2/3.1

친환경찰흑미밥
순두부찌개
(1.5.6.9.10.13)
수육(5.6.10)
툇가락채소무침(5.6.13)
모듬쌈&쌈장(5.6)
보쌈김치(9)
우리밀초코쿠키
(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
598.4/31.9/220.6/4.0

친환경울무밥
소고기뭇국(1.5.6.16)
잡채(돈육)(5.6.10)
자반고등어찜(5.6.7)
건새우마늘종무침
(5.6.9.13)
배추김치(9)
배주스(로컬)(13)
*에너지/단백질/칼슘/철
570.9/26.8/449.5/4.1

5/13 **Mon**

5/14 **Tue**

5/15 **Wed**

5/16 **Thu**

5/17 **Fri**

친환경차조밥
오징어뭇국(9.13.17)
안동찜닭(5.6.13.15.18)
감자채볶음(5)
원미순복음(5)
배추김치(9)
사과쥬스(로컬)(13)
*에너지/단백질/칼슘/철
551.3/27.7/207.8/3.2

친환경찰기장밥
등뼈감자탕(5.6.10.13)
장어강정(5.6.12.13)
문어청경채굴소스볶음(5.6.13.18)
사과오이초무침(5.6.13)
배추김치(9)
쌀케이크(카네이션)(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
632.9/29.3/156.2/1.6

부처님 오신날

친환경찰현미밥
삼색감자옹심이국
(5.6.18)
돼지김치볶음
(5.6.9.10)
미역줄기볶음(5.)
두부부침(5)
총각김치(9)
친환경참외
*에너지/단백질/칼슘/철
485.8/25.3/212.3/4.0

친환경울무밥
어묵국(1.5.6)
수제돈가스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
매콤콩나물무침(5.6)
카프리채썰러드(원형치즈)(2.12.13)
배추김치(9)
1일견과류(2.4.14.19)
*에너지/단백질/칼슘/철
693.4/28.9/187.8/2.1

5/20 **Mon**

5/21 **Tue**

5/22 **Wed**

5/23 **Thu**

5/24 **Fri**

친환경잡곡밥(5)
낙지연포탕(5.6.18)
직화그릴떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16)
콩나물초무침(5.6.13)
떡볶이(1.5.6.12.13)
배추김치(9)
납작복숭아쥬스(11.13)
*에너지/단백질/칼슘/철
735.5/22.8/107.9/2.9

친환경차조밥
열무된장국(5.6.9.18)
제육불고기(5.6.10.13)
팽이버섯오븐구이
(5.6.13.18)
모듬쌈
배추김치(9)
아이스슈(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
496.7/25.8/194.6/3.4

새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
콩나물국(5.6)
치킨너겟(꽃모양)
(1.2.5.6.12.15)
오이도라지초무침
(5.6.13)
배추김치(9)
파인애플
*에너지/단백질/칼슘/철
479.2/23.9/154.4/2.0

친환경차수수밥
부대찌개(떡)
(1.2.5.6.9.10.15.16)
삼치구이(5)
소이메추리알장조림
(1.5.6.13)
취나물무침(5.)
돌산갯김치(9)
바나나
*에너지/단백질/칼슘/철
573.9/29.4/191.5/4.3

친환경찰흑미밥
나가사끼우동국
(5.6.9.13.17)
새우튀김&타르타르소스
(1.5.6.9.13)
견과류말치조림
(5.6.9.13)
감구이
배추김치(9)
친환경멜론
*에너지/단백질/칼슘/철
672.1/20.9/174.0/33.5

5/27 **Mon**

5/28 **Tue**

5/29 **Wed**

5/30 **Thu**

5/31 **Fri**

친환경찰기장밥
들깨육개장
(1.5.6.13.16)
오징어돈육볶음
(5.6.10.17)
잡채김말이튀김
(1.5.6.16)
근대된장무침(5.6)
깍두기(9)
짜요짜요(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
639.3/30.0/162.3/7.3

친환경잡곡밥(5)
북어뭇국(5.)
계란찜(1.2.6.)
돼지갈비단호박찜
(5.6.10.13)
취나물무침(5.)
배추김치(9)
방울토마토(12)
*에너지/단백질/칼슘/철
494.6/27.6/180.5/3.8

소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16)
팽이버섯미소된장국
(5.6)
등갈비구이(5.6.10.12.13.16)
진미채조림
(1.5.6.13.17)
배추김치(9)
골드키위
*에너지/단백질/칼슘/철
634.1/35.3/154.9/3.6

친환경차조밥
참치김치찌개(5.9)
수제함박스테이크/소스
(1.2.5.6.10.12.13.16)
감오징어초무침
(5.6.13.17)
매실장아찌
파김치(9)
딸기도넛(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
588.2/61.7/164.0/3.4

친환경찰흑미밥
새알옹심이한우만둣국
(1.5.6.16.17)
갈치카레구이
(2.5.6.12.13.16.18)
브로콜리비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)
숙주나물(5.)
배추김치(9)
청포도
*에너지/단백질/칼슘/철
641.6/21.5/154.1/2.3

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

*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.