【소통과 존중으로 함께 성장하는 즐거운 한솔초등학교】

2024년 3월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
엮은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

학교급식 운영 안내

▶ 학부모 부담 경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 학생들에게 **무상급식을 실시**합니다.

▶ 본교는 전라북도특별자치도에서 생산되는 **친환경 쌀을 사용**하고 **도내산 친환경농산물과 잡곡을 사용**하고 있습니다.

▶ **매월 식단, 영양정보, 주요 식재료의 원산지 정보, 알레르기 식품 정보**를 학교 홈페이지에 **공개**하고 있습니다. **특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 가정통신문과 홈페이지의 식단 자료를 미리 참고하여 섭취에 주의**하여 주세요.

▶ 학생들의 건강을 위하여 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있으며, 가급적 제철에 나오는 신선한 재료를 이용한 전통음식을 제공하려고 노력하고 있습니다.
학부모님들께서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

▶ 쇠고기(한우 2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 사용합니다.

▶ 연 1회 이상 **조리기구 미생물 검사, 축산물 유전자(한우DNA) 검사**등을 통해 안전 관리에 노력합니다.

▶ 식품의약품안전처에서 분기별 합동점검, 교육청에서 학교급식 위생.안전점검, 학교급식 운영평가, 자치단체 합동점검 등 연 5회 이상 점검을 받고 있습니다.

▶ **인터넷 학교 홈페이지를 통해** 아래 항목을 공개합니다.
- 급식비 중 식품비 사용 비율(학기별 공개)
- 위생안전점검 및 운영평가 결과

▶ 학교급식에 대한 의견이나 영양상담을 원하실 때에는 학교 홈페이지 학교 소식 → 식생활관 → 게시판 또는 영양상담실 코너를 이용해 주세요.

건강한 학교급식

◈ 학교급식 영양관리 강화
- 국내산 제철 과일 우선, 과일 제공 확대
- 튀김 음식류 주 2회 이하 제공
- 과자, 탄산음료, 사탕 등을 식단에 포함하는 사례 금지
- "영양표시제"실시 강화

◈ 영양관리 기준을 준수한 식단 작성
- 학교급식법 제11조 및 시행규칙 제5조(학교급식 영양관리 기준 준수)에 의거하여 본교 영양기준량을 산정하며, 평균량에 맞추어 식단을 구성하여 제공

◈ 나트륨 · 당 · 지방 섭취 저감 노력
- 나트륨 섭취 저감화 실천을 위해 염도계를 이용해 국염도를 측정
- 트랜스지방 섭취를 줄이기 위해 오븐요리를 다양하게 활용
- 냉동식품 사용을 최소화하며, 대부분의 메뉴를 학교에서 직접 만들어 제공

◈ 환경사랑 빈 그릇 실천("금다날" 운영)
- 매주 금요일은 잔반 없는 날로 운영하여 환경오염을 줄이고 녹색 식생활을 실천합니다.

◈ 급식 모니터링 운영
- 목적 : 학교급식 위생, 운영에 대한 모니터링 운영을 통한 수요자 만족도 제고
- 활동 : 식재료 검수, 조리 참관, 시식(검식) 및 기타 학교급식 개선에 대한 의견 제시 등

◈ 학교급식 안전성 검사 실시
- 방사능 검사, 식품 접촉 표면 미생물 검사, 식중독균 검사, HACCP 검증 검사 등
- 식품의약품안전처, 농림축산식품부, 교육지원청, 지자체 등

자료 및 그림 출처: 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부

건강지킴이의 첫걸음, 손 씻기!!

급식실 오기 전엔 반드시 손을 씻고 옵니다.
질병의 원인인 세균과 바이러스는 70% 이상이
우리의 손을 통해 입과 코로 감염!!(손 씻기⇒나의 건강)

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

☞ 유기농쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	다랑어/가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산

학교에서의 급식예절

<급식 먹기 전>

<급식 먹을 때>

<급식 먹고 나서>

1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식 받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 끝내기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 양치질하기

어린이를 위한 슬기로운 식생활

◈ 음식은 다양하게 골고루

▪ 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◈ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

▪ 매일 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◈ 식사는 제때에, 싱겁게

▪ 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◈ 간식은 안전하고, 슬기롭게

▪ 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◈ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

▪ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

학교급식에서 HACCP시스템은?

학교급식에서 사용되는 모든 식재료의 구매, 검수로부터 식재료 보관, 전처리, 조리, 운반, 배식, 퇴식, 세척, 정리 정돈의 급식 전과정에서 발생할 수 있는 위해를 사전에 예방하기 위하여 각 과정을 중점적으로 관리하는 학교급식 위생관리 시스템을 말합니다.

1. 식단 검토

- 학교급식으로 제공하기 부적절한 식단을 공정별로 확인하여 식단 및 조리법 변경
- 제공되는 식단의 공정을 파악하여 관리해야 할 CCP 확인

2. 검수

- 검수 시 위해 요소(이물질 등)의 혼합 여부, 적정 온도, 유통기한 확인, 식재료의 신선도 등 확인. (냉장전처리 농산물 10℃ 이하, 생선 및 육류는 5℃ 이하, 냉동식품은 냉동상태 유지)
- 품질은 학교급식 식재료의 품질관리 기준 준수

3. 식품 취급 및 조리

- 전처리실, 조리실의 장소 구분이 되는 경우 (식재료 전처리 작업과 조리작업이 공간적으로 분리된 곳에서 행해지는지 확인)와 구분이 되지 않는 경우(식재료 전처리 작업과 조리작업을 작업대 세척, 소독 후 행해지는지 확인)에 따라 세척, 소독, 도구를 구분하여 사용하는지 확인
- 소독제 유효염소 농도 100~130ppm 5분 침지 혹은 동등한 효과를 가진 살균소독제의 용량 용법을 준하여 생으로 제공하는 채소 및 과일 소독
- 가열 조리식품은 식품 중심온도 75℃(패류85℃) 1분 이상 가열 조리

3. 조리 완료 및 배식

- 열장 음식 57℃ 이상 유지, 혹은 2시간 이내 배식이 이루어지는지, 운반과 배식 시 위생상태 확인 및 기록

5. 냉장, 냉동고 온도관리

- 냉장고(실) 내부 온도 5℃이하, 냉동고(실) 내부 온도는 –18℃이하로 유지되도록 관리
- 냉장고 청결도, 보관 음식의 덮개 확인, 생식 재료와 조리된 음식의 적정 분리보관 여부 확인

6. 식품 접촉 표면 세척 및 소독

- 식기세척기 소독 유무에 따라 식판 표면 71℃ 이상, 수작업 소독시 소독제 용법, 용량 준수
- 식판 및 기구, 기물류 표면에 잔류세제가 불검출 되도록 관리
- 식기 소독고에서 건조 보관 관리

출처: 교육부, 서울특별시교육청학교보건진흥원

저탄소 밥상
나와 지구를 위한 첫 걸음

3월 학교급식 식단 안내

3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed	3/7 Thu	3/8 Fri
강황쌀밥 바지락미역국⑱ 순살닭볶음⑤⑥⑮ 햄&호박전①⑤⑥⑩ 우엉잡채①⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 요구르트②	귀리밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 자반고등어구이⑤⑥⑦ 계란말이① 연근샐러드①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 꿀떡	보리밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 롤돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 찹쌀콩멸치볶음⑤⑥⑬ 쫄면무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 감자탕⑤⑥⑩ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑰ 돌나물배무침⑤⑥⑬ 소떡소떡볶음⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬	차수수밥 콩나물냉이국⑤⑥⑱ 쇠고기장조림①⑤⑥⑯ 갈치카레구이⑤⑥ 감자볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 딸기
에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분
617.6 / 32.3 / 186.7 / 4.1	599.3 / 30.0 / 123.5 / 3.3	642.7 / 23.9 / 175.6 / 2.9	649.9 / 29.1 / 115.2 / 1.9	588.3 / 30.4 / 138.8 / 5.9

3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed	3/14 Thu	3/15 Fri 금다날
차수수밥 우동⑤⑥ 등갈비소스조림⑤⑥⑩⑫⑬ 김가루실파무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 한라봉	보리밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기편육⑤⑥⑩⑫⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 대구맑은국⑤ 소고기(한우)육전①⑥⑯ 콩나물대파채무침⑤⑬ 볼어묵볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배	귀리밥 한우갈비탕①⑯ 주꾸미초무침⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 탕수만두⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨⑬	치킨카레밥⑤⑥⑮ 시래기국⑤⑥ 돼지고기강정①⑥⑩⑫⑬ 한입단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 파김치(자율)⑬ 딸기
에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분
603.2 / 25.2 / 103.6 / 2.2	603.8 / 32.6 / 119.4 / 3.7	594.9 / 29.7 / 105.7 / 2.7	603.2 / 24.1 / 96.2 / 6.5	604.7 / 23.6 / 132.2 / 2.2

3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed	3/21 Thu	3/22 Fri
강황쌀밥 홍어찌개⑤⑥⑱ 소고기보마토스튜②⑤⑥⑫⑬⑯ 두부계란전①⑤⑥ 브로컬리숙회⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 감자옹심이국①⑤⑥⑩ 꿔바로우⑤⑥⑬⑮ 낙지볶음⑤⑥ 숙주삼색나물 배추김치⑨⑬	보리밥 꽃게된장국⑤⑥⑧⑰ 돼지불고기⑤⑥⑩ 진미채우엉무침⑤⑥⑬⑰ 배추김치⑨⑬ 구워먹는 도넛①②⑤⑥	귀리밥 닭고기미역국⑮ 떡갈비채소구이⑤⑥⑩⑫⑯ 도라지오이무침⑤⑥⑬ 투움바파스타②⑤⑥⑨⑩⑮ 배추김치⑨⑬	토마토치즈돼지덮밥②⑤⑥⑩⑫ 시래기국⑤⑥ 순살스노우치킨⑫⑥⑬⑮ 오이지무침⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배
에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분
569.3 / 31.4 / 210.6 / 4.9	641.3 / 23.8 / 84.1 / 8.9	605.5 / 29.5 / 91.9 / 2.7	607.0 / 28.2 / 124.2 / 2.6	635.6 / 34.5 / 219.5 / 2.8

3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed	3/28 Thu	3/29 Fri 금다날
강황쌀밥 모둠쌈채①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑯ 가자미순살튀김①②⑤⑥ 계란찜①⑤ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨⑬	보리밥 두부된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯⑱ 오징어초무침⑤⑥⑬⑰ 치즈감자크로켓②⑥⑫ 배추김치⑨⑬	귀리밥 콩나물김치국⑤.⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼치데리야끼소스조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음 무김치⑨⑬ 골드파인애플	차수수밥 감자수제비국⑥⑱ 닭볶음(짜장소스)⑤⑥⑮ 참치김치볶음⑨⑬ 세발나물무침⑤⑥⑬ 무김치⑨⑬	베이컨파래볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 떡볶이⑤⑥ 채소튀김⑥ 배추김치⑨⑬ 새콤요구르트②
에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분	에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철분
622.7 / 31.1 / 86.1 / 3.3	604.3 / 28.6 / 77.5 / 3.1	557.2 / 22.8 / 136.3 / 2.3	600.4 / 29.4 / 114.5 / 3.2	621.5 / 17.9 / `30.2 / 1.5

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : http://hansol-1.es.kr/ -> 학교 소식 -> 식생활관 -> 게시판**
- **알레르기 정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☏530-8906))으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2024. 02. 28.

한 솔 초 등 학 교 장