



2024년 3월 영양소식

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



학교급식 운영 안내

- ▶ 학부모 부담 경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 학생들에게 **무상급식을 실시**합니다.
- ▶ 본교는 전라북도 특별자치도에서 생산되는 **친환경 쌀**을 사용하고 **도내산 친환경 농산물과 잡곡**을 사용하고 있습니다.
- ▶ **매월 식단, 영양 정보, 주요 식재료의 원산지 정보, 알레르기 식품 정보**를 학교 홈페이지에 **공개**하고 있습니다.
특정 식품에 대한 **알레르기가 있는 학생**은 **가정통신문과 홈페이지의 식단 자료**를 **미리 참고**하여 **섭취**에 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 가져주시기를 바랍니다.
- ▶ 쇠고기(한우 2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 사용합니다.
- ▶ 연 1회 이상 **조리 기구 미생물 검사, 축산물 유전자(한우DNA) 검사** 등을 통해 안전 관리에 노력합니다.
- ▶ 식품의약품안전처에서 분기별 합동점검, 교육청에서 학교급식 위생·안전 점검, 학교급식 운영평가, 자치단체 합동점검 등 연 4회 이상 점검을 받고 있습니다.
- ▶ **인터넷 학교 홈페이지를 통해** 아래 항목을 공개합니다.
 - 급식비 중 식품비 사용 비율(학기별 공개)
 - 위생 안전 점검 및 운영평가 결과
- ▶ 학교급식에 대한 의견이나 영양상담을 원하실 때는 학교 홈페이지 학교 소식 → 식생활관 → 게시판 또는 영양상담실 코너를 이용해 주세요.



건강한 학교급식

◆ 학교급식 영양 관리 강화

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

◆ 영양관리 기준을 준수한 식단 작성

- 학교급식법 제11조 및 시행규칙 제5조(학교급식 영양 관리 기준 준수)에 따라 본교 영양기준량을 산정하며, 평균량에 맞추어 식단을 구성하여 제공

◆ 나트륨·당·지방 섭취 저감 노력

- 나트륨 섭취 저감화 실천을 위해 염도계를 이용해 국 염도를 측정
- 트랜스지방 섭취를 줄이기 위해 오븐 요리를 다양하게 활용
- 냉동식품 사용을 최소화하며, 대부분의 메뉴를 학교에서 직접 만들어 제공

◆ 환경 사랑 빈 그릇 실천

- 매주 잔반 없는 날을 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

◆ 가정에서 학부모님의 역할

- 월 식단표와 영양 소식지는 학생과 함께 읽어봅니다.
- 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발 식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성 확보를 합니다.
- 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식 지도를 지속적으로 해 주세요.

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)

하루에 8번 30초 동안 손 씻기 운동!!



손 씻을 때 손가락 사이와 손톱 밑 깨끗이!!!

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

유기농쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

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)
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세제갈산	원양산	국내산



학교에서의 급식예절

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식 받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기

<급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 끝내기

<급식 먹고 나서>



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 예의 바르게

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



학교급식에서 HACCP시스템은?

학교급식에서 사용되는 모든 식재료의 구매, 검수로 부터 식재료 보관, 전처리, 조리, 운반, 배식, 퇴식, 세척, 정리 정돈의 급식 전과정에서 발생할 수 있는 위험을 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°C 이하, 생선 및 육류는 5°C 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°C(패류85°C) 1분 이상 가열 조리

3. 조리 완료 및 배식

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

5. 냉장, 냉동고 온도관리

- 냉장고(실) 내부 온도 5°C이하, 냉동고(실) 내부 온도는 -18°C이하로 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°C 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



3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed	3/6 Thu	3/7 Fri											
 대체육일	강황쌀밥 콩나물냉이국 ⑤⑥ 닭부조조림 ⑤⑥⑬⑱ 어묵볶음 ⑤⑥⑬⑱ 배추김치 ⑨⑬ 스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬	흰쌀밥 두부찌개 ①⑤⑨⑬⑰ 등갈비구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ 매추리알조림 ①⑤⑥⑬ 시금치삼색나물 ① 배추김치 ⑨⑬ 말기	귀리밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑰ 돼지고기감자찜 ⑤⑥⑨⑩⑬ 계란말이 ①⑬ 김부각 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 망고요거트 ②	흰쌀밥 한우갈비탕 ①⑤⑥⑱ 삼치순살소스구이 ⑥⑬ 세발나물무침 ⑤⑥⑬ 호박죽 ⑬ 각두기/파김치(자율) ⑨⑬											
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
581.4	28.4	134.8	3.3	704.7	42.4	136.3	3.9	557.3	24.5	133.4	2.5	563.6	24.1	49.2	3.1
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed	3/13 Thu	3/14 Fri											
강황쌀밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 버섯샐러드 ⑤⑥ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 천혜향	귀리밥 닭수제비국 ①⑤⑥⑱ 새우전 ①⑤⑥⑨⑬ 삼색계란찜 ① 달래오이무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 찐먹는치즈 ②	보리밥 감자호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 진미채우렁볶음 ⑤⑥⑬⑰ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한배	흰쌀밥 쇠고기미역국 ⑬ 떡갈채소구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ 참치김치볶음 ⑤⑨⑬ 추나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 꿀떡	자장밥 ⑤⑥⑩⑬⑱⑲ 크래미게살스프 ①⑧⑬⑱ 귀바로우 ①⑤⑥⑫⑬⑱ 단무지 ⑬ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 로컬요구르트 ②											
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
617.7	17.3	181.7	1.9	572.7	31.6	149.6	2.5	591.6	29.7	88.1	2.4	593.6	22.1	99.9	3.5
656.0	26.6	209.0	3.0												
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed	3/20 Thu	3/21 Fri											
검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬⑱ 물고기 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 주꾸미볶음 ⑤⑥⑬ 돌나물배무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬	귀리밥 북어채미역국 ⑤⑥⑬ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑬⑱ 오징어김치전 ①⑥⑨⑰ 브로컬리숙회 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 치즈스테이크/감말이 ②⑤⑥⑱	강황쌀밥 꼬치어묵국 ⑤⑥⑧⑱ 닭볶음 ⑤⑥⑬⑱ 콩나물무침 ⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬ 천혜향	차수수밥 한우말뚩국 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 갈치카레구이 ⑤⑥⑬ 김가루살파무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 청포도/코타샐러드 ②⑬	콩나물비빔밥 ⑤⑥⑱ 시래기국 ⑤⑥ 닭강정 ②⑥⑫⑬⑱ 김구이 배추김치 ⑨⑬ 생크림와플 ①②⑥											
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
547.6	20.4	148.7	2.3	593.1	25.9	198	7.8	599.3	32.4	121.5	2.1	567.7	21.2	92.8	4.2
634.3	33.4	227	3.6												
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed	3/27 Thu	3/28 Fri											
검정쌀밥 육개장 ①⑬⑱ 간소새우 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 건파래볶음 ⑤ 양배추찜 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 찐먹는치즈 ②	강황쌀밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 돼지불고기 ⑥⑩ 감자볶음 ⑤⑥⑩⑱⑲ 배추김치 ⑨⑬ 핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫	보리밥 감자탕 ⑤⑥⑩ 계란장조림 ①⑤⑥ 소떡볶음 ②⑤⑩⑫⑱⑲ 숙주삼색나물 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한배	귀리밥 도움찌개 ①②⑤⑥⑨⑫⑱⑲ 계란당면전 ①⑫ 꼬시래기무침 ⑬ 각두기 ⑨⑬ 새우군만두 ⑥⑨	차킨리밥 ①⑥⑩⑫⑬⑱⑲ 누룽지 돼지고기강정 ①⑥⑩⑫⑬ 단무지 ⑬ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 말기											
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
602.9	20.3	173.8	3.2	656.8	34.0	187.1	2.7	663.1	31.0	108.6	2.6	576.3	20.7	149.7	3.1
640.3	22.2	55.1	1.8												
3/31 Mon	깨끗이 손씻기 습관~! 식중독을 예방합니다. 														
흰쌀밥 돼지고기감자찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 오리훈제볶음 ①②⑥⑬⑱ 두부계란전 ①⑤⑥ 팽이버섯양념구이 ⑤⑥⑫⑬ 각두기/배추김치(자율) ⑨⑬	에너지	단백질	칼슘	철분											
615.8	27.1	118.2	2.3												

※ 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.

2025. 02. 24.
한솔초등학교장