



내가 사랑하는 학교 나를 사랑하는 학교

가 정 통 신 문

<우리학교 급식을 소개합니다.>

학교경영자: 김용락
발행부서: 체육건강부
발행일: 2022. 2. 22.

우리학교 급식을

소개합니다😊



❖ 우리 학교 급식은 **영양적으로 우수해요!**

- 영양선생님이 식단을 작성할 때는,
 - 전통 식문화의 계승과 발전을 고려합니다.
 - 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 공류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품 사용하여 식재료에 대한 다채로운 경험을 할 수 있도록 고려합니다.
 - 염분, 유지류, 단순당류 또는 식품첨가물을 과다하게 사용하지 않도록 고려합니다.
 - 자연식품과 계절식품 최대한 사용하도록 고려합니다.
 - 다양한 조리법 활용 등을 고려하여 식단을 구성합니다.
- 학교급식 영양관리기준의 기준량에 맞도록 식단을 작성하고, 탄수화물/단백질/지방/에너지 섭취량을 적정 비율로 구성합니다.
- 비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철분 등 미량영양소가 최소 평균필요량 이상으로 섭취될 수 있도록 구성합니다.

❖ 우리 학교 급식은 **위생적으로 안전해요!**

- 우리 학교 급식은 시설관리, 개인위생 관리, 식재료 관리, 작업 위생, 배식, 세척 및 소독 등의 사항에 대해 학교급식법, 식품위생법을 기준으로 깨끗하고 안전하게 관리하고 있습니다.
- 급식을 만드는 모든 과정에 HACCP시스템을 적용하여 학생들에게 위생적이고 안전한 급식을 제공합니다.

❖ 학교급식을 통해 **교육이 이루어져요!**

- 식사예절 교육:** 질서지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.
- 식문화 교육:** 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.
- 편식 교정:** 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.
- 환경 교육:** 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

제철 봄나물 먹고 기운 찾아요😊

❖ 봄나물의 효능

봄나물은 찬 기운을 뚫고 나온 강인한 생명력의 새싹인 것들이 많습니다. 이처럼 봄이 가진 생명력과 힘을 느끼고 섭취하면서 우리는 겨우내 떨어진 입맛을 돋우고, 움츠렸던 내 몸을 깨울 수 있어 봄나물을 ‘밥상 위의 보약’이라 합니다. 몸에 필요한 각종 영양소를 함유해 나른해진 몸에 활력을 주는 봄나물에는 어떤 것들이 있는지 종류와 효능을 알아볼까요?

▶봄나물의 종류와 효능◀

봄동 	봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나로, 비타민과 항산화 물질이 풍부해 노화 방지나 암 예방에 효과적입니다.
냉이 	칼슘과 각종 비타민이 풍부해 부족할 수 있는 미량영양소를 보충해줍니다. 특히 채소 중 단백질이 유독 풍부한 봄나물이에요. 비장을 튼튼하게 해주고 비뇨기계질환 예방에 도움일 줍니다. 항암효과, 해독작용 성분이 있다고 알려져 있습니다.
달래 	비타민A, 비타민C, 칼슘, 철분, 식이섬유 등 다양한 영양소가 들어있습니다. 알리신 성분을 갖고 있어 원기회복과 자양강장 효과가 있습니다.
쑥 	예부터 약용으로 쓰였던 쑥에는 비타민, 무기질이 풍부하여 피로회복에 좋고, 만성 폐질환이나 천식치료, 백혈병 예방 등에도 효과가 있다고 알려져 있습니다.
돌나물 	칼슘이 많이 함유돼있어 골다공증 예방이나 학동기, 청소년기 학생들의 성장에 도움을 줍니다. 식물성 에스트로겐 성분이 있어 갱년기 완화에도 좋습니다.
유채나물 	칼슘이 매우 풍부한 봄나물로, 꽃이 피기 전에 먹습니다. 비타민과 무기질이 풍부해 피로와 춘곤증 예방에도 좋고 항산화효과가 있습니다.

자료출처: 경기온나눔콘텐츠, 네이버 지식백과(음식백과), 대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처



3월 학교급식 식단 안내



월 1회 채식의 날 운영 및 매주 과일메뉴를 추가하는 채식운영학교로 선정되었습니다.

Vegan, Begin

월 1회 채식의 날 운영 및 매주 과일메뉴를 추가하는 채식운영학교로 선정되었습니다.		3/2 Wed 수다날	3/3 Thu	3/4 Fri
		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 한우미역국(13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 시금치나물무침(13.) 한식잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경알아현미밥 들깨시래기된장국(5.6.13.) 모듬쌈채소+쌈장(5.6.13.) 비빔국수(3.5.6.9.13.) 삼겹오븐구이(5.10.13.) 보쌈김치(9.13.) 과일음료(샤인머스켓)k(5.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 달래오이초무침(5.6.13.) 뿌링클치킨(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 딸기
3/7 Mon	3/8 Tue	3/9 Wed 수다날	3/10 Thu	3/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 새우두부국(1.5.9.13.) 블루베리과일샐러드(1.2.5.6.12.13.) 오뎅불고기(5.10.13.17.) 육전(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 달걀만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 순살코다리콩나물찜(5.6.18.) 감자채파프리카볶음(5.) 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플(12.13.) 	대통령 선거일 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13.17.18.) 등갈비바베큐구이(5.6.10.12.13.16.18.) 참나물사과초무침(5.6.13.) 소세지달걀부침+케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 돈육두부김치찌개((5.6.9.10.13.18.) 논꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 콩나물무침(5.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.)
3/14 Mon	3/15 Tue	3/16 Wed 수다날	3/17 Thu	3/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(5.13.16.) 유즐리멸치볶음(4.5.6.9.13.) 돈육김치볶음+온두부(5.9.10.13.) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.8.13.) 깍두기(9.13.) 사과요구르트(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경통밀밥(6.) 썩바지락된장국(5.6.13.) 돌나물무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.18.) 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 날치알김치볶음밥+달걀후라이(1.2.5.6.9.10.13.18.) 팽이미소된장국(5.6.9.13.) 깻잎김치(5.6.13.18.) 바나나 오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) 자몽에이드 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 나주곰탕+소면(1.5.6.13.16.) 오이고추된장박이(5.6.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 석박지(9.13.) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경서리태공밥(5.) 감자맑은국(1.5.6.13.) 오징어채조림(1.5.6.13.17.18.) 시금치나물무침(13.) 고추장불고기(5.6.10.13.18.) 직접담근배추겉절이(9.13.) 어떡함꼬지(2.4.5.6.10.13.16.)
3/21 Mon	3/22 Tue	3/23 Wed 채식의날	3/24 Thu	3/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 콩나물김치국(5.9.13.) 열무된장무침(5.6.13.) 깍꼬오징어볶음+소면(5.17.) 순살후라이드치킨(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 사과음료(5.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경알아현미밥 숯불스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 동태매운탕(5.6.13.) 풀면야채무침(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 곤드레밥+양념간장k(5.6.13.18.) 유부잔치국수(5.6.13.) 국물떡볶이(1.5.6.13.16.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 키위 	<ul style="list-style-type: none"> 유기농쌀밥 열갈이된장국(5.6.9.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 청경채나물무침 고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 복숭아젤리(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 우리행부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 멸치마늘쫄볶음(5.6.13.18.) 야채달걀말이(1.5.) 아귀살가라아게(1.5.6.12.13.) 총각김치(9.13.)
3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed 수다날	3/31 Thu	
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5.) 돈등뼈자탕(5.6.10.) 안심매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 들깨시래기된장국(5.6.13.) 수육+쌈장(2.5.6.10.13.) 풀면야채무침(5.6.13.) 오이고추된장박이(5.6.) 보쌈김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 자장덮밥(2.5.6.10.13.18.) 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 반달단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 고구마치즈롤까스+양송이소스k(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 청포도&방울토마토(12.) 	

알레르기 유발 식품 안내

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. 해당식품에 특 정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 063-717-6503)으로 전 화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

재료 원산지 안내

쌀(현미, 참쌀): 국내산/ 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
 콩(두부류): 국내산/ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 갈치: 국내산
 주꾸미: 베트남산/ 낙지: 중국산/ 베트남산

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.