

## 식품구성자전거는 무엇인가요?

★ 균형 있는 식생활을 할 수 있도록 각 식품군이 차지하는 중요성을 쉽게 이해할 수 있도록 그림으로 표현한 것으로 운동을 권장하기 위해 자전거이미지를 사용했습니다.

★ 우리가 주로 먹는 식품의 종류와 영양소, 기능이 비슷한 것 끼리 묶어서 6가지 색으로 구분했고 자전거 뒷바퀴의 면적은 우리가 하루에 먹어야 하는 권장식사패턴의 섭취횟수와 분량에 비례하게 배분했습니다.

★ 자전거 앞바퀴에 물 잔은 수분섭취의 중요성을 나타냈습니다.



자료출처: 사)한국영양학회, 한국인 영양섭취기준 개정판, 2010

## 식품구성자전거를 활용한 골고루 먹기와 6가지 식품군 이야기

### 곡 류

- 힘이 불끈! 운동, 일, 생활 활동에 필요한 에너지를 줍니다.
- 주된 영양소는 탄수화물
- 밥, 빵, 감자, 고구마, 국수류, 떡, 옥수수 등



### 고기·생선·계란·콩류

- 몸이 튼튼! 우리 몸의 피와 살(근육)을 구성하고 병에 대한 저항력을 높여 줍니다.
- 주된 영양소는 단백질
- 닭고기, 쇠고기, 오징어, 계란, 생선, 콩, 두부 등



### 채소류

- 매끈 S라인! 몸의 기능을 조절하고 다른 영양소의 흡수를 도와줍니다.
- 주된 영양소는 비타민, 무기질
- 당근, 배추, 고추, 양파, 버섯, 대파, 오이 등



### 과일류

- 피부가 뽕뽕! 피부도 예뻐지고 노화를 예방하고 신진대사에 관여합니다.
- 주된 영양소는 비타민, 무기질
- 사과, 포도, 참외, 바나나, 수박, 딸기, 배 등



### 우유·유제품류

- 뼈가 튼튼! 이가 튼튼! 뼈와 이를 튼튼하게 합니다.
- 주된 영양소는 칼슘
- 우유, 치즈, 요거트, 아이스크림 등



### 유지·당류

- 많이 먹으면 안돼요! 에너지를 공급하고 체온유지, 장기를 보호하지만 많이 먹으면 비만과 충치, 심혈관계 질환을 유발합니다.
- 버터, 참기름, 사탕 등



## 〈2022년 4월 학교급식 식단 안내〉

이리동북초등학교

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1 찰현미밥 소고기무국(5.6.16.) 열무된장무침(5.6.18.) 닭볶음탕(5.6.15.18.) 잡채(5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.6/25.6/84.6/2.5
4 흑미밥 콩나물국(5.) 달래오이무침(자율)(5.6.13) 닭살김치볶음(5.6.9.13.15.18) 맛살브로콜리볶음(5.6.13.18) 깍두기(9.13.) 바게트피자(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.7/29.9/298.3/4	5 귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.8.9.10.13.15.18.) 팽이버섯부추초무침(5.6.13) 미나리무침(자율)(5.6.) 카레삼치구이(2.5.6.13.16) 총각김치(9.13.) 단킨도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/25.4/57.6/2.5	6 짜장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 계란실파국(1.5.6.13.18.) 레몬단무지 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(월)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578/28.8/235.9/2.3	7 찰현미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 참나물겉절이(자율)(5.6.) 소불고기(5.6.8.13.16.18.) 고기김치전(1.2.5.6.9.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.2/28.6/218.3/4.7	8 영양잡곡밥(5.) 달래연두부된장국(5.6.13.18.) 부추오리엔탈샐러드(5.6.12.13) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.1/24.1/220.6/3
11 영양잡곡밥(5.) 육개장(1.16.) 미역줄기햄볶음(2.6.10.) 연두부/양념장(5.) 치킨까스/소스(1.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 492.7/22.1/89.7/5.6	12 찰보리밥 북어포무국(1.5.6.13.18.) 숙주나물(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/27.3/177.4/7	13 비빔밥/약고추장(1.5.6.10.16.) 건홍합미역국(13.18.) 계란후라이(1.5.) 크림폭탄스테이크(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/30.6/263.3/3.8	14 찰현미밥 돼지등뼈감자탕(10.) 시금치나물 해물볶음우동(1.5.6.9.13.15.17.18.) 조기구이(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.1/36.9/127.9/3.1	15 찰현미밥 불낙찌개(9.13.16.18.) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13.18.) 파리고추찜(자율)(5.6.18.) 배추무침 감자그라탕(2.10.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.3/41.6/413.4/4.3
18 찰현미밥 소고기미역국(16.) 삼치강정(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 스파게티(1.2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 카프리제(자율)(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/22.4/174.1/2.7	19 찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18) 오징어채조림(1.5.6.13.17.18.) 편육/오이/쌈장(5.6.10.13.18) 애너타리버섯볶음 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.8/34.2/199.9/3.4	20 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 유부된장국(5.6.13.18.) 깻잎절임(자율) 치즈불닭구이(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(월)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/33/304.9/7.2	21 차수수밥 오징어무국(13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 김실파무침(5.6.13.18.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/33.2/112.1/4	22 흑미밥 닭곰탕(15.) 삼치무조림(5.6.13.18.) 깻잎순볶음(5.6.18.) 고구마치즈롤까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.7/26.8/202/2.7
25 찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 계란찜(1.9.13.) 오이사과무침(5.6.13.17.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18) 깍두기(9.13.) 숙절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.7/30.5/88/2.6	26 보리밥 청국장찌개(5.9.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 베이컨감자채볶음(2.5.6.10.) 열무김치(9.13.) 양배추쌈/쌈장(5.6.18.) 머핀(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/28.4/114.5/3.3	27 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 콩나물국(5.) 부추닭/소스(1.2.5.6.15.) 오이소박이(13.) 웃담요구르트(2.) 허니버터아몬드(2.4.5.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593/26.2/147.7/2.6	28 영양잡곡밥(5.) 떡국(1.5.13.16.) 파리고추찜(자율)(5.6.18.) 골뱅이야채무침(5.6.13.18) 포크커틀릿/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/20.2/105.6/2.7	29 찰현미밥 순두부찌개(1.5.10.16.18.) 닭봉조림(5.6.13.15.18.) 청경채겉절이(13.) 무장아찌(자율)(13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 방울토마토(12.) 감말이튀김(1.5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.3/31.1/107.7/7.2

1. 농산물 농산물 수급 및 학교사정 등으로 인해 식단은 다소 변경될 수 있으며, **영양량과 원산지 및 급식사진은** <http://school.jbedu.kr/iridongbuk> - 알림방 - 학교급식 - 급식앨범에서 확인하실 수 있습니다.
2. ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
3. 본 식단은 학교 학사일정 및 식재료 수급사정 등의 이유로 변경될 수 있습니다.