



★ 우리 과일과 함께하는 상큼한 하루!

K-Fruit Day!

본교에서는 저탄소 환경급식 정책 참여 학교로 예산지원을 받아 12월 6일과 12일에 K-Fruit Day!를 운영하게 되었습니다.

K-Fruit Day는 맛있는 과일을 후식으로 추가 제공하며, 푸드마일리지 가 낮고 탄소배출이 적은 우리고장의 로컬 과일과 국내에서 생산되는 친환경 제철 과일로 엄선하여 제공합니다.



바른 식생활 실천 캠페인

여러분은 채소와 과일을
잘 먹고 있나요?

❗ 왜 채소와 과일을 먹어야 할까요~?

영양적 측면

각종 비타민
및 미네랄 섭취
ex) VitC,
VitE, K, Fe

섬유소
섭취

파이토케미컬
섭취 등

건강적 측면

면역력
강화

혈중
콜레스테롤
감소

변비
예방

비만
예방 등

채소와 과일의
섭취가
부족하면!

면역력 저하로
잡은 질병 발생

변비 유발

체중 증가

노화 촉진 등

바른 식생활 실천 캠페인

채소와 과일을
어떻게 섭취해야 할까요?

1일 권장섭취량 =
(500g)

채소 7회

끼니마다,
2~3 작은 접시

과일 2회

"1회 섭취시"
내 주먹 크기

일상 속 실천 TIP

채소

- 밥류: 채소 순밥, 비빔밥 등
- 국·탕·찌개류: 채소를 듬뿍 넣은 국 등
- 샐러드 및 반찬류(나물), 쌈채소 등

과일

- 주스보다는 생과일
- 깨끗이 씻어서 껍질째 섭취
- 주스 섭취 시: 당을 첨가하지 않은 것 또는 당 함량이 낮은 것 선택, 1/2컵 섭취

건강한 나를 위한 작은 습관
#오늘의 채소와 과일 먹기!

매일 채소 7회,
과일 2회 섭취로
1일 권장 섭취량을
채워보세요!

[자료 출처]

- 서울시 식생활교육지원센터 '2021 서울시 식생활 현황 분석' 자료
- 2020 한국인 영양소 섭취기준 - 한국영양학회
- 국민 알레르기 식품 안전지침
- 서울아산병원 건강정보

● 이리서초 식생활관 소식 - 저탄소 환경 식생활 캠페인 실시

11. 6 ~ 12.8 5주 동안 환경지킴이 미션 수행 캠페인을 통해 음식쓰레기를 줄여서 지구 환경을 지키고, 골고루 먹는 건강한 식습관을 기를 수 있도록 하고있습니다. 학부모님께서도 자녀들이 적극 참여할 수 있도록 많은 관심과 응원 부탁드립니다.

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 참쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2023년 12월		식생활 교육		 	
★건강한 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★사랑의 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지: 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어: 수입(노르웨이) * 오징어, 아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산,수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:수입산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락: 사육 안함				12. 1 <12월 생일축하밥상> 친환경 쌀밥(치자) 한우미역국(5.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 양배추오이생채(자율)(5.6.13) 우엉잡채(5.6.13.18) 배추김치(9) 초코케이크(비건)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/23.8/192.5/3.7	
12. 4	12. 5	12. 6 <수다날> <저탄소 환경 밥상> K-Fruit Day	12. 7	12. 8	
친환경 현미찰쌀밥 순살아귀탕(5.6) 새송이메추리알장조림(1.5.6) 무항생제닭고치구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6.10) 브로콜리,버섯+초고추장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.2/34.2/218.5/10.1	친환경 녹미밥 배추된장국(5.6) 한돈수육(5.6.9.10) 오이진미채무침(5.6.13.17) 겉절이(13) 고구마치즈미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15) 명이나물장아찌(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/30.3/221.4/2.5	강원도 곤드레밥(5.6) 황태채무국(5) 저탄소함박스테이크(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 양념간장(밥)(5.6) 친환경 골드키위 무말랭이김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/25.7/227.7/4.5	친환경 찰쌀밥 닭곰탕(황기)(15) 알배추된장무침(5.6) 동물복지 미니돈까스(오븐)(5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 부추양파겉절이(자율)(5.6.13) 애플라임푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/20.4/206.0/2.9	친환경 홍미밥 냉이김치국(5.6.9) 닭찜(순살)(5.6.13.15) 미나리숙주무침 배추김치(9) 국화빵(1.2.5.6) 친환경 사과(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/26.6/205.3/4.7	
12.11<저탄소 환경 밥상>	12. 12 K-Fruit Day	12.13 <수다날>	12. 14	12. 15	
친환경 쌀밥(치자) 아욱된장국(5.6) 미트볼조림(비건)(2.5.6.12) 우리밀김치전(5.6.9) 배추김치(9) 글 아삭고추 찜장무침(자율)(5.6) 수제 굴당근쥬스(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/21.2/239.8/2.4	친환경 찰기장밥 한우장터국밥(5.6.16) 훈제닭다리살 오븐구이(2.5.6.15.16) 세발나물무침(5) 배추김치(9) 친환경 딸기 썬배추+썬장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.3/34.7/244.7/3.9	파래볶음밥(미니) 우리밀우동(어묵)(1.2.5.6.7.9.18) 열갈이된장지짐(자율)(5.6) 새우까스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 젤리(자두맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/16.0/175.2/1.6	친환경 현미찰쌀밥 콩나물김치국(5.9) 한돈버섯불고기(간장)(5.6.10.13) 달걀말이(1) 총각김치(9) 수제요거트(초코시리얼)(2.5.6.13) 오이스탁+썬장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/33.7/307.0/3.8	친환경 찰흑미밥 순두부탕,양념장(5.6) 닭봉조림(5.6.12.15) 시금치나물(5) 배추김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) 눈건강 당근전(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/19.6/236.5/3.0	
12. 18<저탄소 환경 밥상>	12. 19	12. 20 <수다날> 미리 크리스마스이브	12. 21 미리크리스마스 데이	12. 22 동지(애동지)	
친환경 녹미밥 새송이무채국(5) 강황두부구이(5.6) 코다리순살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 코코넛아이스크림(5) 갯잎나물볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.3/27.5/240.4/2.7	친환경 쌀밥(치자) 황태채미역국(5) 새송이 애호박볶음(9) 뿌링클치킨(2.5.6.15.16) 겉절이(13) 우리밀단팥붕어빵(1.2.5.6) 찐두부+양념간장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/28.4/218.7/3.3	문어술밥(2.5.6)+양념간장(5.6) 맑은 콩나물국(5.6) 훈제오리,소스(6.12) 무생채 김치찌개(자율)(9) 산타마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/29.4/202.7/3.7	채식 라자냐(1.2.5.6.12.13) 화이트스프(2.5.6.13.16) 피카츄돈까스(1.2.5.6.9.10.12.15.16.17.18) 배추김치(9) 오이피클(자율) 딸기 크리스마스케이크(1.2.5.6) 고소한 누룽지(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/19.4/286.3/2.3	친환경 팔찰밥 쇠고기무국(5.16) 오이 고추장무침(자율)(5.6.13) 감자채볶음 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 감구이 배추김치(9) 동지 팔단자 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/28.2/153.1/2.6	
12. 25	12. 26	12. 27 <수다날>	12. 28	12. 29	
	달걀두부볶음밥(1.5.6.12.18) 마라탕(2.4.5.6.13.16.18) 껌바로우당수육(1.5.6.10.12.13.18) 갯잎김치(자율)(5.6) 배추김치(9) 자몽허니블랙티 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/20.0/169.4/3.4	친환경 현미찰쌀밥 시금치된장국(5.6) 세발나물겉절이(5.6) 한돈고추장볶음(5.6.10) 배추김치(9) 씨앗호떡볼(1.2.4.5.6) 상추+썬장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/30.5/209.1/3.2	친환경 녹미밥 오징어무국(1.5.6.17) 미역줄기볶음(5.6) 닭다리순살스테이크(간장)(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 샤인머스캣푸딩 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/29.0/233.4/3.4	친환경 찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 스틱생선까스(명태살)(1.2.5.6) 연근부각(자율)(5.6) 총각김치(9) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/30.0/286.2/3.8	
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.참					

▣ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 11. 27.

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...

2024년 1월

식생활 교육



식단속 무지개를 띄워야 하는 이유

★건강한 밥상
월요일★소중한 밥상
화요일★감사의 밥상
수요일은 다먹는날★사랑의 밥상
목요일★행복한 밥상
금요일

◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지: 국내산
- * 콩:국내산, 두부(콩):국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 고등어: 수입(노르웨이)
- * 오징어, 아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산,수입
- * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산
- * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:수입산
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락: 사용 안함

학교급식 식단은

식생활교육을 위한 교과서로

학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심
가져주시기 바랍니다

1. 1

1. 2

1. 3 <수다날>
<저탄소 환경 밥상>
나트륨 저감화-국 자율의 날

1. 4

1. 5



친환경 쌀밥(치자)
한우조랭이떡국(5.6.16)
시금치나물(5)
완자 모듬(돈육, 오징어)
(1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18)
배추김치(9)
고칼슘 꼬마약과(5.6)
아삭고추 찜장우침(자율)(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.1/20.6/139.0/2.5

유니짜장밥
(2.5.6.10.15.16.17.18)
버섯매운탕(자율)(5)
툇두부우침(5.6)
통새우꼬치(1.5.6.9.12.13.18)
배추김치(9)
무색소 꼬들단무지(자율)
뽀로로요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.4/23.7/293.0/2.9

친환경 현미참쌀밥
닭고기미역국(5.15)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
숙주나물
배추김치(9)
미니령도넛(2.5.6)
브로콜리+초고추장(자율)(5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
559.6/26.3/215.3/2.8

친환경 영양참곡밥(5)
배추된장국(5.6)
파래우생채(자율)(13)
닭갈비(5.6.15)
해물파래전(6.9.13.17)
배추김치(9)
굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
550.1/26.6/188.6/2.6

1. 8

1. 9

1.10 <수다날>

1. 11
<저탄소 환경 밥상>

1. 12

친환경 현미참쌀밥
쇠고기무국(5.16)
세발나물 오이우침(5.6)
마파두부(1.2.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
꿀떡
물미역,초고추장(자율)(5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
550.0/17.6/212.9/2.4

친환경 녹미밥
냉이김치국(5.6.9)
한돈수육(5.6.9.10)
쫄면우침(5.6.12.13)
배추김치(9)
제주감귤찜(화이트)(2.6)
무말랭이김치(자율)
* 에너지/단백질/칼슘/철
597.5/26.8/195.1/4.4

떡갈비볶음밥(5.6.10.13.16)
어묵국(1.5.6)
새우불강정(1.2.5.6.9.12.13.16)
배추김치(9)
정관장 아이키커쥬스
복동겉절이(자율)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.4/19.6/148.6/2.0

친환경 참흑미밥
(강원도)감자옹심이국(1.5.6)
미트볼조림(비건)(2.5.6.12)
노르웨이 고등어순살구이(7)
갯잎김치(자율)(5.6)
배추김치(9)
딸기
* 에너지/단백질/칼슘/철
595.3/26.9/124.6/2.9

토마토등백스파게티
(1.2.5.6.9.10.12.13.16)
치킨너겟(1.2.5.6.15)
오이피클
배추김치(자율)(9)
제주감귤한라봉 쥬스(13)
콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
610.1/24.4/300.8/2.9

*알레르기식품 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 16.닭고기 16.쇠고기
17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 11. 27.

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...