



채소랑 과일이랑



열매채소

열매를 먹는 채소
오이, 호박, 참외, 토마토,
가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소

잎과 줄기를 먹는 채소
배추, 상추, 시금치, 썩갓,
양배추, 취나물, 파슬리,
깻잎, 셀러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소

뿌리를 먹는 채소
우엉, 연근, 당근, 양파, 무,
마늘, 도라지 등

☆ 채식은 어렵지만 채소 습관
을 길러주세요.

먹던 그대로 먹어도 괜찮습니다.

채소를 조금 더 먹는 것으로 시작해
보세요.

똑같은 식단이더라도
채소를 약간만 더 많이 먹으면
몸 속의 염분과 노폐물이 배출되어
건강해집니다.

<채소에는 비타민, 무기질, 단백질, 식이
섬유 등 다양한 영양소가 풍부하게 들어
있습니다>



컬러푸드와 힘

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!

엘로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!



이리서초등학교 학교급식 소식

● 10월 27일(목) 흔들도시락 이벤트 안내

1학기 학교급식에 대한 학생들의 의견 중 매일 먹고 싶을만큼 최고라는 흔들도시락 이벤트를
2학기 마지막으로 준비했습니다.

재미있게 흔들고, 맛있게 먹는 흔들도시락 이벤트를 위해 뚜껑 있는 통(크기 15cm이상)을 준비해주세요.
(준비 못 해오는 친구를 위해 여유분을 가져오는 배려심 ☺)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

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

2022년 10월		식생활 교육			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
★건강한 밥상 목요일		★행복한 밥상 금요일			
10. 3		10. 4 <10월 생일축하밥상>		10. 5 <수다날>	
		친환경 쌀밥(치자). 전북미역국.(5.6.13.18.) 버섯잡채.(5.6.13.) 오리 간장불고기.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 우리밀생크림오믈렛.(1.2.5.6.) 찐양배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573/25.3/210.9/4.6		단호박카레라이스.(5.6.13.) 두부실파닭국(자율)(5.13.) 양배추오이생채(자율)(5.6.13.) 오징어먹물까스.(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치.(9.) 수제요거트(블루베리).(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/17.7/132.2/2.9	
10. 10		10. 11		10. 12 <수다날>	
		친환경 찰흑미밥. 근대된장국.(5.13.) 훈제오리,소스.(1.5.6.12.13.) 참나물김치전.(5.6.9.13.) 백김치.(9.13.) 갯잎김치(자율).(9.13.18.) 애플라임푸딩. * 에너지/단백질/칼슘/철 548.1/20/158/2.8		꽃 비빔밥.(5.6.) 맑은 콩나물국.(5.9.13.) 하트새우(오븐).(5.6.9.12.13.) 배추김치.(9.) 무생채(자율). 저염고추장(볶음)-(5.6.) 유기농짜먹는 요거트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.1/20/120.5/2.3	
10. 17		10. 18		10. 19 <수다날>	
친환경 오색현미밥. 채소감자탕.(5.6.13.) 청경채나물.(5.6.) 고소한 두부까스.(1.5.6.12.13.) 연근부각(자율).(5.6.) 배추김치.(9.) 웃담사과요구르트(로컬).(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/13.6/129.5/2.5		친환경 현미찰쌀밥. 돈육김치찌개.(5.6.9.10.13.) 도토리묵, 양념장(자율)(5.6.13.) 시금치고추장무침.(5.6.18.) 달걀말이.(1.) 총각김치.(9.13.) 우리밀초코칩쿠키.(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.6/22.4/150/3.9		콩나물퐁밥.(5.6.) 유부된장국.(5.6.13.) 두부면잡채(자율).(5.6.13.18.) 그릴함박(오븐).(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치.(9.) 양념간장.(5.6.) 망고쥬스. * 에너지/단백질/칼슘/철 539.1/20.6/188.8/3.4	
10. 24		10. 25		10. 26 <수다날>	
친환경 홍미밥. 맑은 버섯탕.(5.6.) 돼지갈비찜.(5.6.10.13.) 참나물된장무침.(5.6.) 배추김치.(9.) 단호박한도그(오븐).(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 브로콜리,버섯+초고추장(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.4/20.2/109.2/2.5		친환경 찰기장밥. 닭개장.(5.6.13.15.) 어묵메추리알장조림.(1.5.6.13.) 애호박볶음(자율).(5.9.13.) 새우깡맛 연근튀김.(1.5.6.9.) 배추김치.(9.) 요구르트(포도).(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558/26.2/441.3/4.4		토마토등심스파게티.(1.2.5.6.12.13.) 한돈볼카츠.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치.(9.) 사과쥬스(로컬). 채소피클(자율). 꽃파이.(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/18.3/206.1/3.2	
10. 31		10. 27 혼들도서관DAY		10. 28	
친환경 현미찰쌀밥. 새알심만두국.(1.5.6.10.13.) 연두부달걀찜.(1.5.9.13.) 뿌링클아귀순살.(1.5.6.13.) 배추김치.(9.) 무말랭이김치(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.3/27.5/179.2/5		친환경 찰흑미밥. 맑은 순살아귀탕. 청포묵무침.(1.5.6.13.) 쫄면무침.(5.6.13.) 더덕오리주물럭.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.1/25.8/135.7/4.2		친환경 찰보리밥. 얼갈이된장국(자율).(5.6.13.) 간파래볶음.(5.6.13.) 아몬도말치볶음.(5.6.13.) 훈제닭다리살볶음.(15.) 스크램블드에그(비빔).(1.2.5.6.13.) 사과당근쥬스. 김치볶음.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/34.8/297.5/5.2	
10. 31		◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내			
친환경 현미찰쌀밥. 새알심만두국.(1.5.6.10.13.) 연두부달걀찜.(1.5.9.13.) 뿌링클아귀순살.(1.5.6.13.) 배추김치.(9.) 무말랭이김치(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.3/27.5/179.2/5		* 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국내산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함			
10. 31					

*알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 10.새우 10..돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13..야황산류 14..호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 110.젓

▣ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 9. 29

이리서초등학교장

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