



식사속도를 지켜요

우리 아이,
이렇게 먹고 있지는 않나요?



식사시간이
20분도 걸리지 않아요!

음식을 꼭꼭 씹지
않고 삼켜요!



음식을 먹으면서
다른 음식을 집어요!



음식을 왜 꼭꼭 씹어,
천천히 먹어야 할까요?

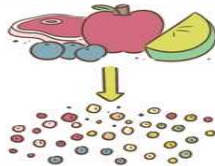
음식섭취 후 20분이 지나면,
위에서 포만감을 느끼는
호르몬이 분비돼요!

입에서 씹는 동안
침에서 소화액이 분비돼요!



입안의 미각세포가 맛을
충분하게 느낄 수 있어요!

음식을 잘게 자르면
소화율이 높아져요.



음식을 빨리 먹으면
어떻게 될까요?



포만감을 느끼기도 전에
과식하게 되고, 과식으로
속이 불편할 수 있어요.



식사속도가 빠르고
자주 과식을 하게 되면
위가 늘어나요.
(나에게 알맞은 적절한 양을 먹어도
포만감과 공복감을 조절하는 호르몬들이
잘 작동하지 못해서 허기를 느껴요.)

음식을 먹을 때는
20분 이상 천천히 먹도록
노력해요!



균형잡힌 식사를 해요

아이의 균형 잡힌 영양소 섭취,
왜 중요할까요?

올바른 성장발달을 위해 아이가 커갈수록
다양한 영양소의 필요량이 달라져요.



영양소 결핍과 과잉 섭취가 발생하지 않도록
모든 음식을 골고루 적정량 섭취해야 해요.



골고루 먹기 실천해요!

골고루 먹기,
실천해요!

성장기 어린이는 에너지를 얻고 뼈, 근육, 세포 형성 등
성장에 필요한 다양한 영양소를 골고루
적당량 섭취하는 것이 중요해요!

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류
식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을
통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.

매일 신체활동을 해요








매일 충분한 양의 물을 마셔요

6가지 식품군을 골고루 먹어요



10월 학교급식 식단 안내



	<div>10/1 Tue</div>  <div>국군의 날</div>	<div>10/2 Wed 수다날</div> <div>오프라이스(1.2.5.6.10.12.16) 미소된장국(5.6) 깻잎김치(9) 닭왕튀김(6.15) 배추김치(9) 떠먹는요거트(뮤즐리)(2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 774.2/35.6/290.4/3.9</div>	<div>10/3 Thu</div>  <div>개천절 10월 3일</div>	<div>10/4 Fri</div>  <div>재량 휴업일</div>
<div>10/7 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 얼갈이된장국 돈육간장조림(무쌈)(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5) 부들어묵볶음(1.5.6) 배추겉절이(9) 누들떡볶이(2.6.10) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.8/33.5/225.0/2.6</div>	<div>10/8 Tue</div> <div>주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 국수장국(소)(1.5.6) 오이지무침 양상추샐러드(치킨텐더)(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(뽕로로)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 703.8/31.4/301.1/3.4</div>	<div>10/9 Wed 수다날</div>  <div>한글날</div>	<div>10/10 Thu</div> <div>친환경찰보리밥 소고기미역국(16) 캔콩치킨치조림(9) 가지볶음 두부구이(양념장)(5) 총각김치(9) 생크림와플(쿠키)(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 705.7/26.7/417.1/7.2</div>	<div>10/11 Fri</div> <div>친환경찰기장밥 꽃게탕(5.8) 파프리카쌈장 돈육고추장볼고기(10) 새우살감자전(1.5.6.9.13) 함초김 배추김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 563.6/29.8/187.2/2.9</div>
<div>10/14 Mon</div> <div>친환경검은콩밥(5) 육개장(16) 브로콜리샐러드(1.2.5.6.8.18) 임연수어구이(테리야끼)(5.6.13) 오이김치 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 깍두기(9)/양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 738.3/36.3/286.2/7.6</div>	<div>10/15 Tue</div> <div>친환경홍미밥 민물새우찌개(9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 숙주나물무침 배추겉절이(9) 모닝빵(감자)(1.2.5.6.10.13.15.16) 바나나라떼(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 637.2/35.6/453.2/3.5</div>	<div>10/16 Wed 수다날</div> <div>새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물국(5) 밀떡볶이(분모자)(5.6.13.18) 궁채장아찌(5.6) 배추김치(9) 김말이튀김(고구마)(1.5.6.10.16) 케플쥬스/양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/18.8/199.8/3.4</div>	<div>10/17 Thu</div> <div>친환경찰보리밥 건새우아욱된장국(9) 삼치무조림 미역줄기버섯볶음 콘치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 단호박죽(밥) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 718.2/34.6/421.4/4.1</div>	<div>10/18 Fri</div> <div>친환경차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 돈사태찜(10) 등근호박볶음*(9.13) 두부게란전(1.5) 총각김치(9) 꿀 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 752.3/43.2/198.3/4.0</div>
<div>10/21 Mon</div> <div>친환경발아현미밥 찜닭국(우동)(5.6.9.10.13.17.18) 아몬드멸치볶음 시금치나물 닭봉오른구이(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.6/31.5/230.4/2.8</div>	<div>10/22 Tue</div> <div>친환경찰보리밥 감자탕(고구마줄기)(10) 소시지피망볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 치커리사과무침(5.6) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 미니붕어빵(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 714.6/31.8/222.3/3.1</div>	<div>10/23 Wed 수다날</div> <div>곤드레나물비빔밥(5) 조랭이떡미역국(16) 참나물배무침 싸먹는꽃빵(불고기)(2.5.6.10.13.18) 깍두기(9) 단감 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 601.7/27.6/291.7/3.8</div>	<div>10/24 Thu</div> <div>친환경귀리밥 황태콩나물국(5) 청경채무침 치킨샐러드(5.6.12.15) 싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 비빔국수(1.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 704.5/42.5/230.9/3.9</div>	<div>10/25 Fri</div> <div>짜장면(1.2.5.6.9.10.13.16.17) 팽이버섯계란국(1) 슬림단무지 탕수육(표고)(5.6.10.12) 배추김치(9) 요구르트(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 608.1/41.2/244.7/3.3</div>
<div>10/28 Mon</div> <div>친환경보리밥(압맥) 김치어묵국(1.5.6.9) 연두부계란찜(1.5) 무생채(9) 느타리버섯볶음 연양식불고기(어린이참소)(1.2.5.12.13.16) 수제마늘빵(바게트)(2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 590.0/25.8/205.2/4.0</div>	<div>10/29 Tue</div> <div>친환경차조밥 순두부찌개(5.10.18) 우엉어묵볶음(1.5.6) 양배추찜 돈육낙지볶음(10) 배추겉절이(9) 우리밀슈크림(100점빵)(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 722.2/37.9/253.7/5.3</div>	<div>10/30 Wed 수다날</div> <div>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 유부장국(5.6) 민물새우시래기지짐(9) 뽕떡핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 나박김치(9) 요구르트(엔요)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 782.8/45.8/378.1/4.9</div>	<div>10/31 Thu</div> <div>친환경찰현미밥 마라탕(1.2.4.5.6.8.10.15.16.18) 오이부추무침 감자채볶음 가자미가스(1.2.5.6) 배추김치(9) 과일(사과) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.8/24.6/198.0/3.4</div>	<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합,문어) ⑲자</div>

식재료 원산지 정보

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧 가루	감자/ 가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미/ 가공품	대구/아귀/ 가공품	꽃게/고등 어/오징어/ 참조기/가 공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산/ 항우	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	러시아산	중국산/ 베트남	미국산/ 국내산	국내산	원양산

※ 급식소리함 반영식단

:심원빵(100점빵),마라탕,스파게티,짬봉우동국

* 위 식단은 학사일정 및 식재료 수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.