



배려하고 존중하는 민주시민 육성

9월 영양소식지

이리공고 제2024 -128호
발송부서: 식생활관

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

이달의 소식

아름다운 거래, 공정무역

< 초콜릿 이야기 >

- 초콜릿의 원료인 카카오의 70%는 서아프리카로, 많은 기업은 카카오를 낮은 가격에 사들이기 때문에 농장주들은 생산비 절감을 위해 카카오 채취에 어린이들을 고용합니다.
- 아이들은 학교 대신 농장에 가서 하루 10시간 이상을 일하며 매질과 학대에 시달리고 있습니다.
- 그러나 '착한 초콜릿'도 있습니다. 바로 **공정무역**으로 생산되는 초콜릿입니다.
- **공정무역**이란, 생산자의 생계를 보장하는 비용과 생산 지역 사회의 발전을 위한 비용을 모두 포함한 공정한 가격을 구매가로 지불하는 무역 형태입니다.



FLO마크



WFTO마크

FLO 마크와 WFTO 마크를 확인해보세요!

FLO 마크는, 제품이 공정무역을 통해 만들어졌는지를 알려주고,
WFTO 마크는, 제품과 제품 생산 조직 전체가 공정무역 원칙을 준수하였는지를 알려줍니다.

유전자변형식품 확인하고 먹어요!!

유전자변형식품(GMO)란 ?

어떤 생물의 유전자 중 특정한 유전자, 예를 들어 추위, 병충해, 살충제, 제초제에 강한 성질만을 빼내 다른 생물체의 유전자에 붙여서 새로운 품종을 만들어내는 것

🌸 유전자변형 식품의 종류는?

- 담배, 토마토, 감자, 옥수수 등이 있고 이것으로 만들어진 옥수수전분, 두부, 두유, 물엿, 콩기름, 감자칩 등

🌸 우리 몸에 어떤 영향을 미칠까?

- 알레르기 발생 가능성 높다
- 제초제 내성, 해충 내성, 항생제 내성 유전자가 우리 몸에 까지 영향을 미칠 수 있습니다

🌸 환경에 불리일킬 영향은?

- 슈퍼잡초의 출현으로 제초제 사용량이 증가
- 해충뿐만 아니라 우리에게 이로운 참자리, 무당벌레등 곤충에게도 영향을 미쳐 이들 곤충의 수명이 줄어들고 산란수도 감소하였습니다.

🌸 우리는 어떻게 해야 할까?

- 물건을 살 때 식품성분표시를 확인
- 우리농산물을 이용
- 인스턴트식품보다 안전하게 직접 만들어 먹도록 합시다.

9월 식단

| 9월 식단 | | | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 월요일 | 화요일 | 수요일<수다날> | 목요일 | 금요일 |
| 조식 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) | 햄버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13) | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) |
| 중식 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 귀리밥 버섯된장국(5) 야채달걀말이(1) 삼겹살구이(10) 배추김치(완)(9) 자몽주스 모듬쌈/쌈장 양념류(5.6.9.13) | 찰보리밥 감자피만두국 (1.5.6.10.16.18) 콩치김치조림(9) 돼지갈비찜(간장)(10.13) 참나물무침 각두기(완)(9) 포도 양념류(5.6.9.13) | 잡곡밥(5) 검정콩국수(5.6) 오이추추침 만두튀김(1.5.6.10.16.18) 바싹돈육불고기 (6.10.12.13) 알타리김치(완)(9) 망고아이스크림(2) 양념류(5.6.9.13) | 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 유부무국(5) 브로콜리버섯볶음 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(완)(9) 초코츄러스(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) | 단호박스프(2.5.6.13.16) 미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 그린샐러드(12) 감자튀김/케첩(5.6.12) 각두기(완)(9) 자두매실주스 페스츄리버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 양념류(5.6.9.13) |
| 석식 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 참쌀밥 콩나물국(5) 노각무침 요거트과일샐러드(2.12) 닭갈비(15) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) | 참쌀밥 얼갈이된장국 두부구이/양념장(5) 참나물생채 돈육김치볶음(9.10) 배추김치(완)(9) 음료(13) | 참쌀밥 유부잔치국수(5.6.13) 삼겹살구이(10) 명이나물절임 배추김치(완)(9) 상추/쌈장 음료(13) | 참쌀밥 소고기무국(5.16) 두부조림(5) 달걀김말이/케첩(1.12) 고메함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 파인애플 | |
| 조식 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) | 닭강정샌드위치* (1.2.5.6.15) 음료(13) | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) |
| 중식 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 찰보리밥 시래기감자탕(10) 달걀찜(1) 볼카츠(1.5.6.10) 배추김치(완)(9) 야채스틱/쌈장 포도주스(13) 양념류(5.6.9.13) | 찰흑미밥 동태찌개(5.6.8.9.17.18) 가지나물 제육볶음(10) 치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) 양념류(5.6.9.13) | 잡곡밥(5) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 두부조림(5) 오이무침 배추겉절이(13) 새우튀김/머스터드 (1.5.6.9.13) 복숭아주스(11.13) 양념류(5.6.9.13) | 통밀밥(6) 소고기무국(5.16) 애호박볶음 오징어김치전(1.6.9.17) 버섯떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 알타리김치(완)(9) 토핑요거트(2) 양념류(5.6.9.13) | 비빔밥(1.5.10) 두부된장국(5) 닭봉바베큐소스조림(6.12.13.15) 무생채 수제식혜(6) 배 양념류(5.6.9.13) 도시락김 |
| 석식 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 참쌀밥 두부된장국(5) 가지나물 제육볶음(10) 배추김치(완)(9) 음료(13) 도시락김 | 참쌀밥 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 아욱된장국(5) 청경채겉절이 오리고추장불고기 배추김치(완)(9) 음료(13) | 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 크림파스타 (1.2.5.6.10.13) 종합어묵국(1.5.6) 그린샐러드(12) 빅용가리치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(완)(9) 음료(13) | 참쌀밥 들깨용심이국(17) 수육(10) 맛살깻잎전/양파장(1.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 상추/쌈장 음료(13) | |
| 조식 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) |
| 중식 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | 추석 | | 찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 시금치나물 오리고추장불고기 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 각두기(완)(9) 토마토(12) 양념류(5.6.9.13) | 참치야채비빔밥(5) 팔미어파이(1.2.5.6) 팽이버섯된장국(5) 오징어까스/소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(완)(9) 망고주스(13) 양념류(5.6.9.13) |

| | 월요일 | 화요일 | 수요일<수다날> | 목요일 | 금요일 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 석식 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | 한우콩나물밥(5.16) 시래기감자탕(10) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 배추김치(완)(9) 음료(13) | |
| 조식 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) | 닭강정샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13) | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) | 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2) |
| 중식 | 통밀밥(6) 북어포미역국 파프리카/쌈장 돈육김치볶음(9.10) 맛살달걀말이(1) 알타리김치(완)(9) 멜론 양념류(5.6.9.13) | 찰흑미밥 두부김치국(5.9) 배추겉절이(13) 닭장각구이(5.6.12.13.15) 딸기바나나우유(13) 김자반(5) 참치샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 양념류(5.6.9.13) | 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미니우동(1.2.5.6.7.9.18) 고등어무조림(7) 빅용가리치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(완)(9) 요구르트 120(2) 양념류(5.6.9.13) | 찰보리밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 수육(10) 배추겉절이(13) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 모듬쌈/쌈장 콜피스(2) 양념류(5.6.9.13) | 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 청경채겉절이 콕샐러드/랜치D (1.2.5.6.12.13) 분모자로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 깍두기(완)(9) 청포도주스(13) 양념류(5.6.9.13) |
| 석식 | 참쌀밥 고추장찌개(5.10) 부추무침 달걀후라이(1) 바싹돈육불고기 (6.10.12.13) 배추김치(완)(9) 음료(13) | 자장밥(5.6.10.13.16) 콩나물국(5) 시금치나물 치킨껍바로우 (1.5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 바나나 | 참쌀밥 근대원장국(5) 닭볶음탕(15) 오이무침 찰떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(완)(9) 음료(13) | 새우볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 북어콩나물국(5) 달걀장조림(1) 양념깻잎지 돈육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) 배추김치(완)(9) 음료(13) | |
| | 30 | | | | |
| 중식 | 찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 배추겉절이(13) 레몬크림새우(1.5.6.9.13) 오리훈제/머스터드 (1.5.6.13) 무쌈 콘크림스프팝콘(2.5) 양념류(5.6.9.13) | | | | |
| 석식 | 참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오이고추무침 제육볶음(10) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(완)(9) 음료(13) | | | | |

※ 식품 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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.잣

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함,국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산),닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 ‘잔반 없이 다 먹는 날’