

## 건강한 식생활을 위한 지침

### 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 골고루 먹습니다.
- 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹습니다.
- 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 한 번 이상 먹습니다.
- 우유를 매일 두 컵 정도 마십니다.

### 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- 나이에 맞는 키와 몸무게를 알아서, 표준체형을 유지합니다.
- TV시청과 컴퓨터 게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.
- 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

### 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹습니다.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다.

### 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹습니다.
- 과자나 탄산음료/패스트푸드를 자주 먹지 않습니다.
- 불량식품을 구별할 줄 알고 먹지 않으려고 노력합니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

## 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 가족과 함께 식사하도록 노력합니다.
- 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻습니다.
- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹습니다.
- 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고, 남기지 않습니다.

### ▶ 식사 전

- 손 씻기를 바르게 합니다.
- 식사가 준비될 때까지 자리에 앉아 조용히 기다립니다.
- 식사 시 "잘 먹겠습니다"라는 인사말을 합니다.

### ▶ 식사 중

- 바른 자세로 차분히 앉아서 먹습니다.
- 입 속에 음식물을 넣고 말하지 않습니다.
- 꼭꼭 잘 씹어서 먹습니다.
- 식사 중 자리를 뜨지 않습니다.
- 정해진 시간 안에 식사를 끝내도록 합니다.

### ▶ 식사 후

- 식탁이나 바닥에 흘린 것은 자기가 주워서 주위를 깨끗이 합니다.
- 식사 후 "잘 먹었습니다"라고 인사합니다.
- 양치질을 합니다.
- 조용히 휴식합니다.

### ▶ 올바른 젓가락 사용법



잘했어요



다시 해봐요



다시 해봐요

자료출처 : 식품의약품 안전청,  
식품안전정보서비스 식품나라

**비만예방 : 운동 + 건강한 식생활 = 식품구성 자전거!!**



과거에는 다보탑 모양으로 각 식품의 권장량을 보여주었으나 식품구성자전거는 6개의 식품군에 권장식사패턴의 섭취횟수와 분량에 맞추어 바퀴 면적을 배분한 형태로, 기존의 식품구성탑보다 다양한 식품 섭취를 통한 균형 잡힌 식사와 수분섭취의 중요성 그리고 적절한 운동을 통한 비만 예방이라는 기본 개념을 나타냅니다.

자료출처 : 사)한국영양학회 한국인 영양섭취 기준 개정판 2010

**우리학교 6월 식단계획표**

6/3 월	6/4 화	6/5 수다날	6/6 목	6/7 금
차조밥 근대된장국5.6.13. 춘천닭갈비찜5.6.13.15. 고추잎나물 오징어링튀김1.5.6.17. 배추김치9.13. 뿌요요구르트2.	유기농차수수밥 닭미역국5.6.13.15. 순살코다리찜5.6.13. 오이도라지생채5.6.13. 궁중떡볶음1.5.6.10.13. 배추김치9.13. 파인애플	자장밥2.5.6.10.13.16. 계란실파국1.13. 상추겉절이13. 슬림반달단무지 배추김치9.13. 멜론 수리취떡5.13.	현충일	대체휴일
6/10 월	6/11 화	6/12 수다날	6/13 목	6/14 금
유기농흑미밥 건새우시금치국5.6.9.13.18. 고구마단조림5.6.13. 가지애호박무침5.6. 돼지불고기5.6.10.13. 배추김치9.13. 찰토마토12.	유기농친환경쌀밥 소고기미역국.16 콩나물무침5. 야채어묵볶음1.5.6.13. 새송이양념구이5.6.13. 배추김치9.13.	영양밥/양념장5.6.13. 닭무국5.6.13.15. 유채겉절이5.6.13. 계란야채말이1.5.9.13. 맛김13. 배추김치9.13. 아이스슈1.2.5.6.13.	유기농흑미밥 콩나물김치국1.5.6.9.13. 오이오징어초무침5.6.13.17. 건새우들깨마루대나물9.13. 고구마돼지갈비찜5.6.10.13. 열무김치9.13. 식물성요구르트2.	유기농찰보리밥 순두부찌개1.5.9.13. 고등어김치조림5.6.7.9.13. 파프리카/초고추장5.6.13. 소시지전1.2.5.6.10.15. 배추김치9.13. 애플망고쥬스5.13.
6/17 월	6/18 화	6/20 수다날	6/21 목	6/22 금
유기농차수수밥 어묵버섯된장찌개1.5.6.13. 미트볼고구마조림1.2.5.6.10.12.13.15.16. 죽순초무침5.6.13. 피망감자볶음5. 알갈이겉절이9.13. 유과5.13.	완두콩밥 참치김치찌개5.6.9.13.18. 돈육메추리알장조림1.5.6.10.13. 청경채된장무침5.6.13. 배추김치9.13. 양념갯잎장아찌13.18. 쫄면감자찜만두1.5.6.10.16.18.	비빔밥/약고추장5.6.10.13. 계란실파국1.13. 무생채9.13. 수박 햇게익계란빵1.2.5.6.13. 캐플쥬스	유기농찰현미밥 청국장찌개5.6.9.13. 연근콩조림5.6.13. 뼈없는닭갈비찜5.6.13.15. 고구마줄기무침9.13. 배추김치9.13. 보리건빵1.2.5.6.13.	잡곡밥5. 들깨아욱된장국5.6.13. 알감자조림1.5.6.13. 가지부추무침 배추김치9.13. 찰토마토12. 오징어불고기5.6.10.13.
6/24 월	6/25 화	6/26 수다날	6/27 목	6/28 금
유기농친환경쌀밥 순두부백당5.6.9.13. 호박완양배추찜/간장소5.6. 참맛있는햄벅스테이크1.5.6.12.13.15.16. 스파게티1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치9.13. 파인애플	유기농차수수밥 유부된장국5.6.13. 두부찜5.6.13. 치커리무침5.6. 닭고기간장조림5.6.13.15. 배추김치9.13. 수제식혜13.	브로콜리볶음밥5.6.16 북어미역국13. 영양계란찜1.2.5.6.13. 무장아찌 배추김치9.13. 후레쉬캔디바멜론맛1.2.5.	유기농흑미밥 돼지고기김치찌개5.6.9.10.13. 도토리묵무침5.6.13. 삼치구이5.6.13. 배추김치9.13. 찰토마토12. 청경채햄볶음2.5.6.10.12.13.	유기농차수수밥 물만두국1.5.6.10.13.16. 오이소박이5.6.9.13. 갯잎순잔멸치찜5.6.13. 당면잡채1.5.6.8.10.13. 배추김치9.13. 미숫가루2.5.13.

**알레르기 정보**

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.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)

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우 \* 축산물 가공품: 국내산(햄, 만두)  
\* 고등어, 삼치, 오징어: 국내산 \* 꽃게, 조기: 국내산 \* 갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산(참고) 원산지는 원료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.