



우리들의 건강 약속

“여러분의 식판은 왜 이렇게 생겼을까? 궁금한 적 있나요?”

점심시간 여러분의 식판을 보고 있으면 선생님의 걱정은 점점 늘어 갑니다. 수북이 담긴 고기에 비해 겨우 한 가닥 담긴 채소 반찬 때문이지요. 채소를 싫어하는 이유에 대해 충분히 공감하고 있지만, ‘어떻게 해야 여러분이 골고루 먹을까?’ 오늘도 선생님은 고민합니다.

최근 한 연구에 따르면 우리나라 청소년의 과일, 채소 섭취량이 권장 기준치(채소는 하루 총 500~550g, 과일은 하루 총 200~400g)에 비해 현저히 낮다는 연구 결과가 있습니다.

충분히 채소 및 과일을 섭취하고 있는 청소년은 24.1%인데 반해 부족하게 섭취하고 있는 청소년은 75.9%로 무려 세 배 이상 높다는 통계결과가 나왔습니다.

청소년의 채소, 과일 섭취 부족이 심각한 상황임을 짐작할 수 있습니다. 그럼 어떻게 문제를 해결해야 할까요? 해답을 식판에서 찾아보려고 합니다.

여러분은 식판이 왜 이렇게 생겼을까 궁금했던 적이 있나요? 식판이 여섯 칸으로 나누어진 이유는 골고루 먹는 것과 관련이 있습니다.



위의 그림에서 볼 수 있듯 밥과 국으로 넓은 두 칸을 채우고, 작은 칸에는 고기, 과일, 김치, 채소를 골고루 담아야 합니다. 김치는 채소로 만들었지만, 김치가 채소를 대신할 수 없습니다. 새콤달콤한 양념에 버무려진 겉절이, 고소한 양념의 나물, 아삭한 샐러드가 한 칸을 차지해야 합니다. 고기를 담은 만큼 겉절이, 나물, 샐러드를 담아야 하루에 필요한 채소가 부족하지 않습니다. 점심시간 뿐 아니라 아침과 저녁도 식판의 모양을 떠올린다면, 골고루 먹기를 쉽게 실천할 수 있습니다. 위의 그림을 꼭 기억하고 실천해서 건강한 식생활을 실천합시다.

“건강한 청소년을 위한, 국민 공통 식생활 지침”

2021년 4월 보건복지부에서 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 바람직한 식생활을 위한 기본적인 9가지 수칙을 제시하였습니다.

균형 있는 영양소 섭취, 올바른 식습관 및 한국형 식생활, 식생활 안전들을 종합적으로 고려한 식생활 가이드라인은 다음과 같습니다.

나의 몸과 건강을 생각해서, 국민 공통 식생활 지침을 따라 **한끼를 때우지 말고 건강을 챙기는 식습관**을 가져 보는게 어떨까요?

① 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자.

건강을 지키기 위해 다양한 식품을 매일 필요한 만큼 골고루 균형있게 섭취합니다.

② 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.

짠 음식, 단 음식, 기름진 음식은 많이 섭취하면 우리 몸에 질병을 일으킬 수 있습니다. 과잉 섭취하지 않도록 해야 합니다.

③ 물을 충분히 마시자.

단 음료 대신 물을 충분히 마시자.

목이 마를 때는 당 함유량이 높은 단맛 음료보다는 물을 마시는 습관을 갖도록 노력합니다.

④ 과식을 피하고 활동량을 늘려 건강체중을 유지하자.

과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을 유발하고 심혈관질환, 위장병 등 만성질환의 중요한 원인이 됩니다.

⑤ 아침밥을 꼭 먹자.

원활한 두뇌활동과 균형 잡힌 영양섭취를 위해 꼭 챙겨 먹는 것이 좋습니다.

⑥ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.

계획적인 식품 구매와 위생적인 식품 보관으로 건강 식생활 실천을 시작합니다.

⑦ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.

⑧ 술자리를 피하자.

음주는 개인의 건강에 대한 문제만이 아니라 음주운전과 폭력 등 각종 사고와 간접적인 폐해와도 연관, 올바른 음주문화 정착을 위해 노력해야 합니다.

⑨ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.

안전하고 우수한 우리 농산물 활용과 식품 선택은 환경까지 생각하는 식생활 실천방법입니다.

[출처: 보건복지부]



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri																				
찰현미밥 성계미역국(5.6.8.9.13.18.) 완자전(1.5.6.10.13.) 생선전유어(동태)(1.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코머핀&과일(수제) (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.3/37.6/228.6/4.1	통밀밥(6.) 돼지고기국밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 고갈비(5.6.7.13.) 김치된장조림(자율)(5.6.13.) 삼색묵베이바순무침(5.6.13.) 석박지(9.13.) 망고스무디(수제)(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.4/43.3/240/4.9	치킨까스카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 누룽지 타코야키(1.5.6.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 딸기푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 794/34.8/145.2/4.4	스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) 꼬마찰현미밥 모듬피클(13.) 배추겉절이(9.13.) 큐브치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 패션후르츠에이드(13.) 페스츄리 캡 스프 (1.2.5.6.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/22.6/221/3	<div>오월은 어린이날 우리들 세상</div>																				
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri																				
찰기장밥 다슬기해장국(5.6.8.9.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 방어데리야카소스구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꽃만두(1.5.6.10.16.) 레몬무쌈&머우임&곰취쌈 (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/45.7/276.5/6.4	검정약쌀밥 닭무국(1.13.) 로제미트볼 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 야채계란말이 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 삼색과일(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.9/49.5/199.4/6.3	고기덮밥(1.5.6.10.13.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 오복채장아찌무침(13.) 배추겉절이2(9.13.) 오미자화채(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.8/35/344.5/7.9	찰보리밥 근대된장국(5.6.8.9.13.) 학공치강정 (2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 김치닭고기매운찜 (5.6.9.13.15.) 열무김치(9.13.) 요거트&초코볼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.8/55/453.6/9	차수수밥 대구매운탕(5.6.13.18.) 찹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 쏙갠맛살무침(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.6/40.5/227.1/4																				
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri																				
오색찰밥(5.6.13.)&김구이 (13.) 들깨머우대국(8.9.13.) 등갈비바베큐구이 (5.6.10.12.13.) 메밀순된장무침(3.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 824.5/34.6/229.8/6	차수수밥 육개장(13.16.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 두 부 & 오리 엔 탈 드 레 싱 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.8/36.1/150.7/4	오무라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 민물새우감자국(5.6.8.9.13.18.) 지코비닭다리양념치킨 (2.5.6.12.13.15.18.) 배추겉절이2(9.13.) 메론사베트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/55.3/448.1/5.8	곤드레밥&양념장(5.6.13.) 유부된장국(5.6.13.) 새우까스 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 돼지고기숙주볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 사인머스컵 * 에너지/단백질/칼슘/철	귀리밥 가오리찌개(5.6.8.9.13.) 순대야채볶음(1.5.6.10.13.) 닭살방채(1.2.13.15.) 배추김치(9.13.) 토마토피자를 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823/41.8/572.7/6.2																				
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri																				
병아리콩밥(5.) 불나찌개(5.6.8.9.13.16.18.) 돼지고기강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.) 상추겉잎순무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 생크림 오믈렛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/42.5/193.6/7	옥수수밥 물만두국(1.5.6.8.9.10.13.) 팝콘간pong기 (1.2.5.6.9.12.13.15.) 고구마순된장무침(5.6.13.) 행전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 골드커피 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.2/38.2/253.6/10.5	참치야채비빔밥(5.6.13.) 계란국(1.9.13.) 닭강아보구이(1.5.6.12.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 레몬레이드(수제)(13.) 웨지감자구이외케첩 (2.5.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/40.7/230.3/6.8	발아현미밥 도토리묵냉채(5.6.9.13.) 돈까스(안심) & 피칸테 소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 참나물유자청무침(5.6.11.13.) 새송이버섯구이(5.6.13.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.3/31.3/159.8/3.7	찰보리밥 호박잎된장국(5.6.9.13.) 오리고기 고추장구이 (5.6.9.10.13.15.) 치커리양배추초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 콘치즈구이(패스츄리) (1.2.5.6.10.13.) 명이나물(자율)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750/31.9/472.7/5.5																				
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날	<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기 (가공불포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>닭고기 (가공불포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>달걀 (가공불포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공불포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고추, 오징어, 콩, 감, 미꾸라지, 호박, 참깨, 생초기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 감치</td><td>중국산, 세계 각국</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table> <div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달걀기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯</div>		쌀, 찰현미	국내산	소고기 (가공불포함)	국내산 한우	닭고기 (가공불포함)	국내산	달걀 (가공불포함)	국내산	오리고기 (가공불포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	고추, 오징어, 콩, 감, 미꾸라지, 호박, 참깨, 생초기	국내산	낙지, 감치	중국산, 세계 각국	명태	러시아	두부(콩)	국내산
쌀, 찰현미	국내산																							
소고기 (가공불포함)	국내산 한우																							
닭고기 (가공불포함)	국내산																							
달걀 (가공불포함)	국내산																							
오리고기 (가공불포함)	국내산																							
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																							
고추, 오징어, 콩, 감, 미꾸라지, 호박, 참깨, 생초기	국내산																							
낙지, 감치	중국산, 세계 각국																							
명태	러시아																							
두부(콩)	국내산																							
<div>재량 휴업일</div>	혼합잡곡밥(5.)&돌김자반(13.) 명란젓국(5.6.8.9.13.) 닭순살바베큐조림 (2.5.6.12.13.15.18.) 오이지장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 멘보샤(수제)&치폴리소스 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/46.9/207/5.1	쫄면(5.6.13.) 꼬치야채국(1.5.6.8.9.13.) 단무지 배추겉절이(9.13.) 참치삼각김밥(수제)(1.5.) 김말이튀김(1.5.6.16.)&양파링 튀김(5.)&튀김만두(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 921/33.7/333.2/14.1																						

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.