

<1월 학교급식 식단 안내장>

구분	1/22 Mon	1/23 Tue	1/24 Wed	1/25 Thu	1/26 Fri
점심		비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 소고기무국(5.6.16) LA식갈비구이(5.6.10.12.13) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 웃담블루베리요거트(2) 공동양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,262.5/54.1/417.4/6.9	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 매콤어묵장칼국수(1.5.6.9.17.18) 배추김치(자율)(9) 참나물사과겉절이(5.6.13) 고구마바나나맛탕(5.13) 하우스딸기 공동양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,434.1/32.9/278.0/4.6	친환경찰현미밥 고기만두국(1.5.6.10.16.18) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 오이도라지조무침(5.6.13.17) 오리고추장불고기(감자)(5.6.13) 팔시루떡 무생채(자율)(9.13) 공동양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,191.3/39.3/179.7/7.4	

■ 잃어버린 미각을 되살려주세요!

달고 기름지고 각종 첨가제로 포장된, 빠르고 쉬운 패스트푸드와 인스턴트 음식에 길들여진 요즘 아이들은 미각을 잃어버린 **미맹(味盲 미각신경의 둔화)**이 많습니다. 미각은 밥상머리에서 아이가 부모와 함께 밥을 먹으며 알게 모르게 맛에 대한 감각을 일깨워 주면서 형성됩니다. 음식을 먹으면서 그 음식에서는 어떤 맛이 난다고 누군가로부터 듣는 것이 가장 좋은 미각교육입니다.

어릴 때 형성된 맛을 구분할 수 있는 능력은 평생건강을 좌우하게 됩니다.



☞ 알레르기 체질 (심한아토피) 은 반드시 확인 하세요 ☞

- ☞ 곡 류 : 빵, 국수, 과자류의 밀가루, 메밀음식
- ☞ 콩 류 : 두부, 두유
- ☞ 과 일, 야채류 : 귤과 오렌지 알갱이 및 껍질(즙은 무관) 토마토, 딸기, 시금치, 키위
- ☞ 육 류 : 닭고기,
- ☞ 어패류 : 등푸른 생선(공치, 삼치), 연어, 조개, 홍합
- ☞ 견과류 : 호두, 아몬드
- ☞ 기 타 : 마요네즈, 튀김, 케이크, 초콜릿, 이스트
- ☞ 가공식품에 많이 들어 있는 각종 식용색소 및 첨가물 또한 강한 알레르기 유발 식품입니다.



❖ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://jeonbuk.ms.kr>→학교생활→식생활관→급식게시판

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	잡쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품					고등어/참조기,꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지,뱀장어/가공품	낙지,쭈꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/폐류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산

❖ 알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣

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



食(음식)은 = 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다.
바른 식생활을 통해서 몸과 맘을 건강하고 아름답게...