

## ☆ 밥상이 바뀌면 미래가 보인다. ☆

우리 학교는 건강 식단을 제공하기 위하여 노력합니다.

### ☞ 건강 식단이란?

완제품을 가급적 사용하지 않고 학교 조리실에서 조리하여 제공하는 식단 구성을 원칙으로 하되 건강, 기호도, 색깔, 조리공정, 조리시간, 단가 등이 충족된 식단입니다.

### ☞ 건강 식단 운동의 목적은?

‘밥상머리 전쟁’ 과연 이 전쟁에서 자유로울 수 있는 부모들은 몇 명이나 될까요? 수많은 가정에서 몸에 좋은 건강한 음식을 한 숟가락이라도 더 먹이려는 부모와 그 한 숟가락을 끝내 거부하고야 마는 아이와의 전쟁이 벌어지고 있을 것입니다.



학교도 마찬가지입니다. 급식을 통해 아이들의 건강과 올바른 성장을 돕고자 하는 부모의 마음으로 건강한 식단을 제공합니다. 아이들은 싫어할지 모릅니다. 하지만 학교는 부모와 같은 마음으로 아이들의 건강을 위한 마음으로 다가가겠습니다.

### ☞ 기대 효과는?

건강식단 및 레시피 활용으로 완제품 사용을 줄이고 건강한 밥상문화 정착으로 학생들의 건강증진에 기여합니다.

### ☞ 우리의 자세

‘당신이 먹은 음식이 바로 당신이 된다’

일생 어떤 식품을 먹는가는 자신의 성장, 건강, 그리고 삶의 만족도와 밀접한 관계를 갖습니다.

편식하지 않고 골고루, 과식하지 않고 알맞게, 감사하는 마음으로 즐겁게 하는 식사습관을 가지도록 우리 함께 노력해 봅시다.



### ☞ 학교급식을 먹으려 오지 않으면...

우리 친구들이 여러 가지 이유로 급식을 먹으려 오지 않으면.. 남은 밥이나 반찬은 잔반통에 버려져 쓰레기가 됩니다.

그런데 이 음식물쓰레기가 지구를 위협하는 골칫거리 대마왕이라는 사실을 아시죠?

### ★ 식생활교육관에서 이렇게 해보아요.★

0. 급식시간에는 꼭 급식에 참여합니다.
1. 음식을 먹을 때 감사하는 마음을 가집니다.
2. 욕심부리지 말고 적당한 양을 배식받습니다.
3. 편식하는 습관을 버립니다.
4. 배식받은 음식은 남김없이 먹습니다.
5. 음식물쓰레기와 다른 쓰레기를 분리합니다.

