

시민이 행복한, 자랑스러운 정읍

Happy Citizen, Proud Jeongeup !

문서번호	농생명활력과 - 3285	담당자	담 당	과 장	단 장	부시장	시 장
보존기간	5 년		결	재	완	료	
결재일자	2017. 2. 23						
공개여부	공 개	협조	총무담당	총무과장			

쌀 소비촉진을 위한 학생 아침밥 먹기 캠페인 추진계획

□ 3월 학생 아침밥 먹기 캠페인 실시

- 일 시 : 2017. 3. 7(화), 07:40 ~ 08:30(※ 우천시 순연)
※ 3월은 전체 실과소 실시
※ 4월 ~ 10월 : 초, 중·고교별 격월제 시행
- 장 소 : 시내 도로변 및 시내 중심 학교 앞
- 참석인원 : 400여명
(농민회 20, 교육지원청 20, 농협 20, 녹색어머니회 20, 행정 320명)
- 내 용 : 어깨띠 착용 후 떡 및 팜플렛 배부



정 읍 시
www.jeongeup.go.kr
【농생명활력과】

학생 아침밥 먹기 캠페인 추진계획

매년 벼농사 풍작과 쌀 소비량 감소로 쌀값 하락이 지속되고 있어 학생 아침밥 먹기 캠페인을 실시하여 쌀 소비 저변 확대를 도모코자 함

1 현 황

☐ '16년 쌀 소비촉진 추진사항

- 학생 아침밥 먹기 캠페인 : '15. 10~' 16. 9(월1회, 매주화요일)
- 정읍 쌀 공급업체 간담회 개최 : 농협RPC 및 민간RPC
- 요식업체 교육 : 연 2회, 1,500개업소
- 쌀 소비촉진대회 :300명(유관기관,농업인단체,여성단체,요식업체)
- 유관기관 및 소비자단체 간담회 개최 : 1회 / 20명

☐ 관내 학교 및 학생수 현황('16년 통계기준)

구 분	학교수	학생수		
		계	남	여
계	67	13,442	7,314	6,128
초등학교	35	5,380	2,841	2,539
중학교	19	3,384	1,833	1,551
고등학교	13	4,678	2,640	2,038

☐ 중점 캠페인 대상학교

- 시내권 학교 : 18개소(초등 8, 중등 4, 고등 6)

2 학생 아침밥 먹기 운동 전개

- ☐ 기 간 : 2017. 3월 ~ 10월
- ☐ 주 최 : 정읍시청
- ☐ 협 조 : 교육지원청, 농협, 정읍시농민회, 녹색어머니회

□ 주요내용

가. 가두캠페인 전개

- 기 간 : '17. 3 ~ 10월(월1회/두번째 화요일-방학기간 제외)
※ 운영시간 : 07:40 ~ 08:30
- 장 소 : 시내 주요 도로변 및 주요 학교 앞(장소 불임참조)
- 방 법 : 어깨띠 착용 후 떡 및 팜플렛 배부

나. 홈페이지 게재 - 유관기관 단체 협조

- 내 용 : 아침밥 먹기 캠페인 참여 촉진 및 밥의 효능 등
- 기 관 : 4개소(정읍시, 정읍시의회, 정읍교육지원청, 농협)
- 학 교 : 18개소(동신초 등 18개소)

다. 학교방송 및 학생교육 실시 : 교육지원청 협조(각 학급별 시행)

- 내 용 - 우리쌀 홍보 동영상 및 게임, E-BOOK, 만화 등
- 아침 조회 및 점심시간 중 관내 방송
(사이트주소: www.rice-museum.com)

3 가두캠페인 세부 추진계획

- 일 시 : 2017. 3. 7(화) 07:40 ~ 08:30(※우천시 순연)
※ 3월은 전체 실과소 실시(장소 불임참조)
※ 4월~10월 : 초등학교, 중·고등학교별 격월제 시행(장소 불임참조)
- 장 소 : 시내주요 도로변 및 주요 학교 앞
- 참 석 : 400여명
- 농민회 20명, 교육지원청 20명, 농협시지부 20명, 녹색어머니회 20명, 정읍시 320명
- 내 용 : 어깨띠 착용 후 떡 및 팜플렛 배부
- 준 비 물(농생명활력과 일괄제작 배부)
- 어깨띠 : 220매(“맛있는 밥, 건강한 밥. 친구야 아침밥 먹자!”)
- 전단지 : 5,000매(아침밥의 효능 소개)
- 배부용 떡 : 2,000개
- 소요예산 : 10,800천원(사무관리비)

4 행정사항

- 각 과별 주요 행사시 학생 아침밥 먹기 및 쌀 소비촉진 홍보
- 담당부서 3.7일 가두캠페인 참여 후 추진결과 통보 → 농생명활력과
- 통보서식(사진첨부)

부서명	일시	장소	참가인원 (명)	주요활동 및 특이사항	비고

- 어깨 띠 등 캠페인 소요품목은 전일까지 배부
- '17년 계속 활동예정으로 사용 후 보관 철저
- 배부용 떡은 당일아침 현장 배부

□ '17. 3월 적용 - 『교통질서 캠페인』과 병행 실시

실과소		현원	캠 페 인 참석인원	캠 페 인 장 소	준비물
계		678	340		
기획예산과		21	10	시청앞(대원관광앞)	어깨띠, 전단지
감 사 과		15	7	상동컴퓨터구조대 삼거리	어깨띠, 전단지
총 무 과		25	12	현대카센타앞(제일고 사거리)	어깨띠, 전단지,떡
지역공동체육성과		13	6	상동 목욕탕사거리	어깨띠, 전단지
문화 행정 복지 국	문화예술과	23	12	구) 예나라 저축은행 사거리	어깨띠, 전단지
	주민생활지원과	23	12	잔다리목 사거리	어깨띠, 전단지
	복지여성과	30	15	하와이파크장 사거리	어깨띠, 전단지
	세정과	20	10	터미널사거리(보은약국앞)	어깨띠, 전단지
	회계과	29	14	서초등학교 후문 앞	어깨띠, 전단지,떡
	교육체육과	14	7	정읍역 앞	어깨띠, 전단지
	종합민원과	25	12	정읍역 앞	어깨띠, 전단지
	창조정보과	15	7	성림사거리(성림슈퍼앞)	어깨띠, 전단지
안 전 도 시 국	지역경제과	17	8	고려병원 앞	어깨띠, 전단지
	안전총괄과	18	9	동초등학교 사거리	어깨띠, 전단지
	환경관리과	27	13	구)명동의류 앞(농협 쪽)	어깨띠, 전단지
	산림녹지과	17	8	구)명동의류 앞(버스승강장 쪽)	어깨띠, 전단지
	도 시 과	17	8	하나마트 사거리	어깨띠, 전단지
	건 설 과	20	10	H호텔 사거리	어깨띠, 전단지
	건 축 과	25	12	상동 삼성디지털 주변	어깨띠, 전단지
	교 통 과	18	18	동초등학교 사거리	어깨띠, 전단지,떡
농 생 명 전 략 사 업 단	농업정책과	18	9	초산교 사거리(구.꽃길슈퍼 쪽)	어깨띠, 전단지
	첨단과학산업과	21	10	정읍우체국 앞	어깨띠, 전단지
	관광개발과	15	7	박병원 삼거리	어깨띠, 전단지
	농생명활력과	17	8	정주교 사거리(구 시파 쪽)	어깨띠, 전단지
	축 산 과	20	10	정주교 사거리(구 남산마트 쪽)	어깨띠, 전단지
직 속 기 관	보건위생과	30	15	북초등학교 앞	어깨띠, 전단지,떡
	건강증진과	16	8	수성초등학교 앞	어깨띠, 전단지,떡
	샘골보건지소	7	3	학산여고 사거리(충정로)	어깨띠, 전단지,떡
	기술지원과	27	13	대림아파트 앞	어깨띠, 전단지
	자원개발과	18	9	정동교사거리(정읍고쪽)	어깨띠, 전단지,떡
사 업 소	시설관리사업소	18	9	호남고 앞	어깨띠, 전단지,떡
	도서문화사업소	15	7	초산동 현대아파트 앞	어깨띠, 전단지,떡
	상하수도사업소	21	10	샘골다리	어깨띠, 전단지
의회사무국		23	12	성림사거리(임실치즈피자 앞)	어깨띠, 전단지

□ '17. 4월부터 적용 - 격월제 시행

캠페인 장 소	해당과소	캠페인 전개		비 고
		시행월	시 간	
초등학교 (8개소)	16개 과 (붙임참고)	'17.4월, 6월, 8월, ..	08:00~08:30	격월8개과씩 운영
중·고등학교 (9개소)	18개 과소 (붙임참고)	'17.5월, 7월, 9월, ..	07:40~08:10	격월9개과씩 운영

○ 초등학교 캠페인 참여과소 : 16과

캠페인 장소 (8개소)	반별(시행월)		비 고
	1반(4, 8월, ...)	2반(6, 10월, ...)	
남초 정문 앞	기획예산과	총 무 과	어깨띠, 전단, 떡
동초 정문 앞	문화예술과	복지여성과	“
정읍초 정문 앞	회 계 과	종합민원과	“
한솔초 정문 앞	지역경제과	환경관리과	“
서초 정문 앞	도 시 과	건 축 과	“
북초 정문 앞	농업정책과	관광개발과	“
수성초 정문 앞	농생명활력과		“
동신초 정문 앞	보건위생과	기술지원과	“

○ 중·고등학교 캠페인 참여과소 : 18과

캠페인 장소 (9개소)	반별(시행월)		비 고
	1반(5, 9월, ...)	2반(7, 11월, ...)	
정읍중 정문 앞	감 사 과	지역공동체육성과	어깨띠, 전단, 떡
학산중 정문 앞	주민생활지원과	축 산 과	“
정읍고 정문 앞	교육체육과	세 정 과	“
학산고 정문 앞	안전총괄과	산림녹지과	“
제일고 정문 앞	첨단과학산업과	건 설 과	“
서영여고 정문 앞	농생명활력과		“
호남중,고 정문 앞	건강증진과	자원개발과	“
정읍여고 정문 앞	시설관리사업소	창조정보과	“
정읍여중 정문 앞	상하수도사업소	교 통 과	“

□ 유관기관 홈페이지 게재내용

<문구1> 쌀 소비촉진을 위한 **아침밥 먹기**에 다같이 동참합시다!

밥은 한국인의 주식입니다.

밥은 한끼 식사를 넘어 생명이며 정신입니다.

우리는 **“밥 심”**으로 살아왔고, **“밥이 보약”**이라 믿어왔습니다.

“밥 먹고 합시다!”

밥은 공동체를 중심으로 우리의 생활방식이요,
상차림의 근간입니다.

<문구2> 쌀 소비촉진을 위한 **아침밥 먹기**에 다같이 동참합시다!

아이들의 뼈대 중 50%, 체중의 50%, 키의 20%가 성장기에 형성됩니다.

성장기 아이들은 사춘기의 감정 격동을 겪고,

정서적으로 불안한 가운데 공부하고, 성장합니다.

아침밥은 아이들의 성장과 정서적 안정을 크게 도와줍니다.

우리 아이들 3명 중 1명은 아침밥을 먹지 않은 것으로

조사되었습니다. (2011년 국민건강 영양조사)

아침밥 결식은 발육부진을 부르고 비만 등 면역력, 집중력,

감정적 안정을 떨어뜨립니다.

아침밥은 아이들에게 필요한 평생 재산이자 최고의 선물입니다.

□ 우리쌀 홍보 교육자료 - (www.rice-museum.com 참고)

E-BOOK	동영상	만화
		

□ 학교 방송문 안

< 학교 방송문 안 >

○ 아침밥은 힘의 원천입니다.

아침밥을 먹으면 어린이, 청소년의 성장을 돕고 두뇌에 에너지를 공급하여
집중력과 학습능력을 높여줍니다.

“밥, 밥을 꼭 먹읍시다!”

밥은 아이들에게 필요한 평생 재산이자 최고의 선물입니다.

□ 전단지 및 어깨띠 안

전단지



정읍시 농특산물 대표브랜드
단풍미인

아침밥 많이 먹고 건강하세요~!

밥은 한국인의 주식입니다.
밥은 한 끼 식사를 넘어 생명이며 정신입니다.
우리는 '밥'을 '살'으로 삼아왔고,
'밥이 보약'이라 믿어 왔습니다.
'밥' 먹고 합시다!
밥은 공동체를 중심으로 우리의 생활방식이고,
창작의 근간입니다.

**맛있는 밥!
건강한 밥!
친구야!
아침밥 먹자!**

아침밥은 평생의 자산입니다.
아이들의 뼈대 중 50%, 체중의 50%, 키의 20%가 성장기에 형성됩니다.
성장기 아이들은 사춘기의 감정 격동을 겪고, 정서적으로 불안정한 가운데
공부하고, 성장합니다. 아침밥은 아이들의 성장과 정서의 안정을 크게 도와줍니다.
우리 아이들 3명 중 1명은 아침밥을 먹지 않은 것으로 조사되었습니다. (2011년
국민건강 영양조사) 아침밥, 골식은 발육부진을 부르고 비만 등 면역력, 집중력,
감정적 안정을 떨어뜨립니다.
아침밥은 아이들에게 필요한 평생 재산이자 최고의 선물입니다.



**밥 한 그릇에
이렇게나 많은 영양이!**

밥은 힘의 원천이예요!

한공기분의 밥 열량은 이러한 운동에 해당되요 (체중 40kg인 경우)

	0	20	40	60	80	100	
판넬(시속 8km)							38분
자전거(시속 15km)							63분
걷기(시속 4km)							101분
축구							36분
야구							38분
수영, 크롤(분속 30m)							51분
행영(분속 30m)							68분

- 샐러리 1/3(30g)
- 우유컵 1/2(250ml) (111ml)
- 식빵 6등분 1/6장(11g)
- 김자 3개분 (316g)
- 브로콜리 1/2개분(130g)
- 시금치의 잎 1/2개분 (7.5g)
- 양배추의 잎 1/2개분(75g)

아침밥은 뭐가 좋은가요?

- 노화가 행복해요!**
늙은 많은 에너지가 필요합니다. 밤새 안 먹었는데 아침도 안 먹으면? 뇌 활동에 필요한 에너지원인 포도당이 너무 부족해서 신경질이 나고, 눈물이 많아지고, 우울해지기까지... 뇌는 인간의 중추! 아침은 하루의 시작! 아침밥 챙겨서 하루 시작부터 활기차게 합시다.
- 비만 고민 끝!**
아침밥 안 먹는 사람은 키도 뚱뚱! 먹는 사람보다 30~50%나 비만 가능성이 높습니다. 아침밥은 칼로리 대비 포만감이 높아 쉽게 허기지지 않아 폭식을 막아주고 열량을 낮춰줍니다.
- 화장실 이용을 땀!**
사람의 대장은 오전 5~7시가 일과 준비시간, 아재의 노폐물을 밀어내고 하루의 작업을 준비합니다. 오전 7~9시는 위장의 시간, 대장은 곧 똥이를 그날의 첫 음식 기대하며 노폐물을 비워냅니다. 그런데 아침밥이 안 들어온다면? 심드렁해지고 확신이 없어집니다. 위장도 산뜻하게 하루를 시작하지 못합니다. 변비, 소화도 활발하지 않게 됩니다. 아침밥을 먹으면 우리 몸의 장기도 제 시간에 자신의 일을 즐겁게 마칠 수 있습니다.
- 성인병 예방에 좋아요!**
변비만 해소되어도 해결되는 만성 고혈압이 많습니다. 밤에는 콜레스테롤 상승을 막아주는 담배질과 식이섬유가 많이 들어 있습니다. 특히 전이에는 혈당 상승을 억제하는 다양한 물질이 포함되어 있습니다. 아침밥은 보약입니다.
- 그리고, 아재요? 입 냄새도 없어져요!**
오~오~ 밤새 닫혀있던 입안에는 산소가 부족할 때 활개치는 혐기성 세균들이 많이 자라 있습니다. 입 냄새의 큰 원인이 됩니다. 아침밥을 먹으면, 구취구취 혐인 세균들이 밤에 활동해 기어옵니다. 상쾌한 하루의 시작이죠. 아침밥은 별 것 다 도와줍니다.

밥 중심의 아침식사의 중요성

1. 잠자는 중에 써버린 열량(300~500kcal)을 보충해 준다. 아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지 부족으로 피로감을 느끼고 식은 땀이 나며, 어지럼증을 호소한다.
2. 학습 및 업무 능력을 높여준다. 두뇌에 에너지를 공급하여 집중력이 높아지고 학습 능력을 높여준다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족해진다.
3. 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해 준다.
4. 비만을 예방해 준다. 점심, 저녁 과식을 막아 체중조절에 도움을 준다. 공복 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적하려는 경향이 나타난다.
5. 어린이, 청소년의 성장을 도와준다. 아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 된다.
6. 성인병의 발생위험을 낮춰준다. 아침을 거르면 혈액순환을 방해하는 혈소판이 증가한다.
7. 하루 활동하는 데 힘을 준다.
8. 긍정적인 성격형성에 도움을 준다.

어깨띠



맛있는 밥! 건강한 밥!