



교훈
자율(自律)
청순(淸純)
창의(創意)

영양통신문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2020년 11월 2일
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실)

FAX (063)530-3566

1 11월 학교급식 운영 안내

- 우리학교는 Non-GMO 시범사업 운영학교로 11월에는 간장, 고추장 및 된장, 청국장, 쌀엿, 두부, 콩나물, 현미유, 해바라기유, 옥수수를 **Non-GMO** 제품을 사용합니다
- 11월 친환경농산물 사용 품목은 가지, 감자, 고사리, 건고추, 고춧가루, 근대, 느타리버섯, 당근, 도라지, 무말랭이, **바나나**, 얼갈이배추, 부추, 새송이, 숙주나물, 베이비순, 썩갓, 애느타리버섯, 양배추, 양파, 연근, 오이, 우엉, 무, 방울토마토, 치커리, 콩나물, 토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 애호박, 쌀 및 귀리, 기장, 녹두, 대두, 들깨, 밀, 찰보리쌀, 강황라이스, 클로렐라쌀, 발아현미, 찹쌀, 백미, 흥국쌀, 울무, 차수수, 혼합잡곡, 찹쌀, 검정약쌀, 현미등을 사용합니다
- 고들빼기김치, 배추김치, 백김치, 보쌈김치, 들기름, 들깨가루, 소시지, 아로니아스무디, 참기름, 참깨 등은 전라북도에서 생산되는 **도내산** 제품을 사용합니다

2 코로나19 예방을 위한 급식 에티켓

- 배려하고 지키면 극복할 수 있어요 -

- 손을 씻고 식생활교육관으로 일정간격을 유지하며 들어옵니다.
- (앞사람이 식판과 숟가락을 들면 그때 들어오기)
- 손 소독 후 대기시 적정 간격을 유지합니다.
- 식사 직전까지 마스크를 착용합니다.
- 식사 중에는 대화하지 않습니다.
- 식사시 친구 음식 먹지도 주지도 않기
- 식사시 기침이나 재채기는 옷소매로 가리고 합니다.
- 식사 후에는 마스크를 착용합니다.
- 잔반처리시 앞친구와 일정 간격 유지하기
(왜냐하면 침이 섞인 음식물이 튀는 것을 방지 하기 위해)

3 생활속 중금속 노출 줄이기

음식을 통해 중금속에 노출될까 두려우신가요? 중금속은 납, 카드뮴, 비소 등이 대표적이며, 일반적으로 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어, 식품 조리시 조금만 주의하면 충분히 중금속 노출을 최소화 할 수 있습니다

○ 식품 조리시 중금속 줄이는 방법

- 면류 : 물을 충분히 넣어 삶고 남은 면수는 사용하지 않고 버리기

국수

끓는 물에 5분간 삶으면

▶ 카드뮴 85.7%, 알루미늄 71.7% 제거 가능

당면

끓는 물에 10분 이상 삶으면

▶ 납 69.2%, 알루미늄 64.6% 제거 가능

- 티백 : 티백은 오래 담가놓을수록 중금속 양이 증가하므로 2~3분간 우려내고 건져내기.
* 녹차나 홍차 티백은 98도에서 2분간 침출했을 때보다 10분 침출 시 카드뮴, 비소양이 훨씬 증가합니다
- 툯은 물에 불리고 데치는 과정만으로도 무기비소 80%를 제거 할 수 있습니다. 따라서 툯을 불리거나 삶은 물은 조리에 재사용하지 않기.

○ 식품 섭취시 중금속 줄이는 방법



▶ 생선 내장은 중금속 농도가 높으므로 가급적 섭취하지 않기

▶ 유아·어린이와 임신·수유 여성은 메탈수은에 민감할 수 있으므로 생선의 종류와 섭취량을 조절하는 것이 안전

일주일에 아래 섭취 권고량 이하로 섭취!

분류	임신·수유부	섭취 권고량(g/주)		
		만 1~2세	만 3~6세	만 7~10세
일반어류*, 참치통조림 * 일주일에 5~6회 나누어 섭취	400g	100g	150g	250g
대형육식성 어류 (참치, 새치, 상어 등)	100g	25g (가급적 섭취하지 않는 것이 좋음)	40g	65g

* 일반어류 : 갈치, 고등어, 꽁치, 광어, 멸치, 명태, 우럭, 조기 등

참치통조림 1캔
= 약 150g



참치회 1조각
= 약 15g



- 새로 구입한 금속제 기구 용기는 사용하기 전 식초물을 넣고 10분 정도 끓인 후 깨끗이 세척하여 사용하기 또한 조리한 음식은 다른 그릇에 옮겨 담아 먹거나, 보관. 사용 후 세척할 때에는 금속 수세미 등 날카로운 재질을 사용하지 않기



11월 학교급식 식단안내



<p>11/2 Mon</p> <p>찰현미밥 바지락미역국 5.6.13.18. 안동찜닭 5.6.8.13.15. 갑오징어숙회 13. 녹두빈대떡 5.6.9.10.13.18. 배추김치 9.13. 조각케익 1.2.5.6.12.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 733.1/44.3/223.6/10.1</p>	<p>11/3 Tue</p> <p>귀리밥 복어무국 1.8.9.13. 두부커들렛 1.2.5.6.10.12.13.16. 편육 5.6.9.10.13. 무말랭이고춧잎무침 5.6.9.13. 보쌈김치 9.13. 요구르트(윌) 2.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 731.7/48.8/348.8/6.7</p>	<p>11/4 Wed 수다날</p> <p>오징어튀김&카레덮밥 1.2.5.6.12.13.17. 고지어묵국 1.5.6.8.9.13. 베이크치킨 2.5.6.13.15. 고들빼기김치(자율) 9.13. 배추겉절이 9.13. 골드키위</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 804.8/54.1/332.5/7</p>	<p>11/5 Thu</p> <p>발아현미밥 최고기전골 1.5.6.8.9.13.16. 학공치강정 4.5.6.12.13. 숙주미나라무침 6. 배추김치 9.13. 갈릭크림치즈피자 1.2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 748.2/39.5/290.5/10.3</p>	<p>11/6 Fri</p> <p>찰보리밥 근대된장국 5.6.8.9.13. 매운돼지갈비찜 1.2.5.6.10.13. 도라지유자청냉채 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 폴깃폴깃도너츠 1.2.5.6.13.14. * 에너지/단백질/칼슘/철분 678.7/33.6/194.5/4.1</p>																											
<p>11/9 Mon</p> <p>통밀밥 6. 육대장 1.5.13.16. 오리고기잡채 5.6.8.13. 물미역새우살초무침 9.13. 배추김치 9.13. 까르보나라떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 774.1/26.8/257.9/5.8</p>	<p>11/10 Tue</p> <p>홍미밥 대구매운탕 5.6.13. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 냉이교막무침 5.6. 배추김치 9.13. 과일샐러드 1.2.4.5.6.12.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 803.7/39.5/258.1/8.3</p>	<p>11/11 Wed 수다날</p> <p>돼지불고기덮밥 5.6.9.10.13.18. 새우순두부맑은국 1.5.8.9.13. 배추겉절이 9.13. 가래떡츄러스 2.4.5.13. 사과주스 5. 양배추쌈(자율) 5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 775.2/30.6/384.6/5.9</p>	<p>11/12 Thu</p> <p>클로렐라밥 등뼈감자탕 5.6.10.13. 계란찜 1.2.5.6.9.13.18. 섭산적새송이볶음 1.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 고구마연근맛탕 1.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 750.8/33.3/461.7/6.4</p>	<p>11/13 Fri</p> <p>검정약쌀밥 바지락갈국수 5.6.8.9.13.18. 닭고기고추장구이 5.6.9.10.13.15. 도토리묵말랭이볶음 5.6.13. 모듬야채겉절이 6.18. 배추김치 9.13.</p> <p>굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.7/32.7/219.6/8.1</p>																											
<p>11/16 Mon</p> <p>고구마범밥 참치고추장피개 5.6.9.13. 돼지고기스튜 4.5.6.10.12.13.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 견과류타르트 1.2.5.6.9.10.12.13.14.18.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 684.7/37/185.6/4.8</p>	<p>11/17 Tue</p> <p>차수수밥 콩비지피개 5.9.10.13. 삼치마오네즈구이 1.5.13. 족발냉채 5.6.10.13. 깻잎&무쌈 5.6.13. 배추김치 9.13. 왕만두찜 1.5.6.10.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 717.2/40.5/217.1/3.9</p>	<p>11/18 Wed 수다날</p> <p>치즈김치볶음밥 0.13. 배추겉절이 9.13. 올외장아찌 13. 왕새우튀김 1.5.6.9.13. 아로니아음료 2. 누룽지</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 666.3/25.1/290.8/4</p>	<p>11/19 Thu</p> <p>찰보리밥 달래된장피개 5.6.13. 오리로스구이 5.6.13. 해물찜 5.6.9.13. 부추겉절이 13. 배추김치 9.13. 연근 13.&감자칩 5. 명이나물(자율) 13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 626.5/47.2/282.5/88.1</p>	<p>11/20 Fri</p> <p>올무밥 다슬기해장국 5.6.8.9.13. 돼지등갈비찜 5.6.9.10.13.18. 애호박새우살볶음 9.10.13. 총각김치 9.13. 데쉬피자 2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 690.6/35/212.2/4.1</p>																											
<p>11/23 Mon</p> <p>혼합잡곡밥 5. 콩나물김치국 5.9.13. 복살&소시지구이 2.5.6.10.13.15.16.18. 치커리양배추초무침 5.6.13. 잔멸치호두조림 4.5.6.9.13.14. 배추김치 9.13. 단감&멜론</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 673.4/39.3/229.3/12</p>	<p>11/24 Tue</p> <p>찰보리밥 청국장 5.6.8.9.13. 참스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 바지락회무침 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 쌀찜닭 1.2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 744.8/31.6/235.8/10.5</p>	<p>11/25 Wed 수다날</p> <p>닭고기비빔밥 2.5.6.9.12.13.15.16.18. 두부팽이버섯맑은된장국 5.6.9.13. 무쌈채 9.13. 백김치 9.13. 토마토주스 2.12.13. 또띠아피자를 1.2.5.6.9.10.12.13.15.18</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 782.2/56.6/340.8/7.8</p>	<p>11/26 Thu</p> <p>강황밥 물메기매운탕 5.6.9.13. 수제너비아니 1.2.4.5.6.10.12.13.15.16. 썩갓두부깨소스무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 참살호떡바나나피자 1.2.4.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 809.8/43.2/322/9.3</p>	<p>11/27 Fri</p> <p>발아현미밥 순대국 6.9.10.13.16.18. 감치카레구이 2.5.6.13. 유채된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 치킨탕수육샐러드 1.2.5.6.10.13.15.16.18.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 729.2/33.6/176.4/6.4</p>																											
<p>11/30 Mon</p> <p>찰가래밥 굴떡국 9.13.18. 닭고기간장구이&부추샐러드 1.2.5.6.12.13.15. 우영강정 5.6.12.13. 배추김치 9.13. 요구르트(슈퍼팩-블루베리) 2.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 791.8/47.4/271.4/5.8</p>	<p>원산지 표시</p> <table border="1"> <tr><td>쌀,찰현미</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>소고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>돼지고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>닭고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>오리고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>배추김치 (배추,고춧가루)</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>고들애,오징어,꽃게, 미꾸라지,조파볼락,</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>참조기 및 가공품</td><td>중국산, 체내칼</td></tr> <tr><td>낙지, 갈치 및 가공품</td><td>러시아</td></tr> <tr><td>명태 및 가공품</td><td>원양</td></tr> <tr><td>다랑어 및 가공품</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>아귀 및 가공품</td><td>국내산</td></tr> <tr><td>추꼬미 및 가공품</td><td>베트남</td></tr> <tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr> </table>	쌀,찰현미	국내산	소고기 및 가공품	국내산	돼지고기 및 가공품	국내산	닭고기 및 가공품	국내산	오리고기 및 가공품	국내산	배추김치 (배추,고춧가루)	국내산	고들애,오징어,꽃게, 미꾸라지,조파볼락,	국내산	참조기 및 가공품	중국산, 체내칼	낙지, 갈치 및 가공품	러시아	명태 및 가공품	원양	다랑어 및 가공품	국내산	아귀 및 가공품	국내산	추꼬미 및 가공품	베트남	두부(콩)	국내산	<p>알레르기 표시</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합,조개) ⑳잣</p>	
쌀,찰현미	국내산																														
소고기 및 가공품	국내산																														
돼지고기 및 가공품	국내산																														
닭고기 및 가공품	국내산																														
오리고기 및 가공품	국내산																														
배추김치 (배추,고춧가루)	국내산																														
고들애,오징어,꽃게, 미꾸라지,조파볼락,	국내산																														
참조기 및 가공품	중국산, 체내칼																														
낙지, 갈치 및 가공품	러시아																														
명태 및 가공품	원양																														
다랑어 및 가공품	국내산																														
아귀 및 가공품	국내산																														
추꼬미 및 가공품	베트남																														
두부(콩)	국내산																														

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

