



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 영 양 통 신 문

- 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 조리에서 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



11/2 <b>Mon</b>	11/3 <b>Tue</b>	11/4 <b>Wed 수다날</b>	11/5 <b>Thu</b>	11/6 <b>Fri</b>																												
<b>찰현미밥</b> 바지락미역국5.6.13.18. 안동찜닭5.6.8.13.15. 갑오징어숙회 13. 녹두빈대떡 5.6.9.10.13.18. 배추김치 9.13. 조각케익 1.2.5.6.12.13.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 733.1/44.3/223.6/10.1	<b>귀리밥</b> 복어무국 1.8.9.13. 두부커들렛 1.2.5.6.10.12.13.16. 편육 5.6.9.10.13. 무말랭이고춧잎무침5.6.9.13. 보쌈김치 9.13. 요구르트(윌) 2.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.7/48.8/348.8/6.7	<b>오징어튀김&amp;카레덮밥</b> 1.2.5.6.12.13.17. 꼬치어묵국1.5.6.8.9.13. 베이컨치킨2.5.6.13.15. 고들빼기김치(자율) 9.13. 배추겉절이 9.13. 골드키위  * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.8/54.1/332.5/7	<b>발아현미밥</b> 쇠고기전골 1.5.6.8.9.13.16. 학송치강정4.5.6.12.13. 숙주미나리무침 6. 배추김치 9.13. 갈릭크림치즈피자 1.2.5.6.13.  *에너지/단백질/칼슘/철분 748.2/39.5/290.5/10.3	<b>찰보리밥</b> 근대된장국5.6.8.9.13. 매운돼지갈비찜 1.2.5.6.10.13. 도라지유자청냉채 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. 쫄깃쫄깃도너츠 1.2.5.6.13.14. *에너지/단백질/칼슘/철분 678.7/33.6/194.5/4.1																												
11/9 <b>Mon</b>	11/10 <b>Tue</b>	11/11 <b>Wed 수다날</b>	11/12 <b>Thu</b>	11/13 <b>Fri</b>																												
<b>통밀밥 6.</b> 옥대장 1.5.13.16. 오리고기잡채 5.6.8.13. 물미역새우살초무침9.13. 배추김치 9.13. 까르보나라떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.1/26.8/257.9/5.8	<b>홍미밥</b> 대구매운탕5.6.13. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 냉이교막무침 5.6. 배추김치 9.13. 과일샐러드 1.2.4.5.6.12.13.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.7/39.5/258.1/8.3	<b>돼지불고기덮밥</b> 5.6.9.10.13.18. 새우순두부맑은국 1.5.8.9.13. 배추겉절이 9.13. 가래떡츄러스 2.4.5.13. 사과주스5. 양배추쌈(자율) 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.2/30.6/384.6/5.9	<b>클로렐라밥</b> 등뼈감자탕5.6.10.13. 계란찜1.2.5.6.9.13.18. 십산적새송이볶음 1.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 고구마연근맛탕 1.5.6.13.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.8/33.3/461.7/6.4	<b>검정약쌀밥</b> 바지락갈국수 5.6.8.9.13.18. 닭고기고추장구이 5.6.9.10.13.15. 도토리묵말랭이볶음 5.6.13. 모듬야채겉절이 6.18. 배추김치 9.13. 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.7/32.7/219.6/8.1																												
11/16 <b>Mon</b>	11/17 <b>Tue</b>	11/18 <b>Wed 수다날</b>	11/19 <b>Thu</b>	11/20 <b>Fri</b>																												
<b>고구마범밥</b> 참치고추장찌개5.6.9.13. 돼지고기스튜 4.5.6.10.12.13.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 견과류타르트 1.2.5.6.9.10.12.13.14.18.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 684.7/37/185.6/4.8	<b>차수수밥</b> 콩비지찌개5.9.10.13. 삼치마요네즈구이1.5.13. 족발냉채 5.6.10.13. 깻잎&무쌈 5.6.13. 배추김치 9.13. 왕만두찜1.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 717.2/40.5/217.1/3.9	<b>치즈김치볶음밥</b> 0.13. 배추겉절이 9.13. 울외장아찌 13. 왕새우튀김1.5.6.9.13. 아로니아음료 2. 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 666.3/25.1/290.8/4	<b>찰보리밥</b> 달래된장찌개 5.6.13. 오리로스구이5.6.13. 해물찜 5.6.9.13. 부추겉절이 13. 배추김치 9.13. 연근3.&감자칩 5. 명이나물(자율) 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.5/47.2/282.5/88.1	<b>올무밥</b> 다슬기떡갈국5.6.8.9.13. 돼지등뼈김치찜 5.6.9.10.13.18. 애호박새우살볶음9.10.13. 총각김치 9.13. 데쉬찌개2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 690.6/35/212.2/4.1																												
11/23 <b>Mon</b>	11/24 <b>Tue</b>	11/25 <b>Wed 수다날</b>	11/26 <b>Thu</b>	11/27 <b>Fri</b>																												
<b>혼합잡곡밥 5.</b> 콩나물김치국 5.9.13. 목살&소시지구이 2.5.6.10.13.15.16.18. 치커리양배추초무침5.6.13. 잔멸치호두조림 4.5.6.9.13.14. 배추김치 9.13. 단감&멜론  * 에너지/단백질/칼슘/철분 673.4/39.3/229.3/12	<b>찰보리밥</b> 청국장 5.6.8.9.13. 찐스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 바지락회무침5.6.13.18. 총각김치 9.13. 쌀찜빵 1.2.5.6.13.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.8/31.6/235.8/10.5	<b>닭고기비빔밥</b> 2.5.6.9.12.13.15.16.18. 두부팽이버섯맑은된장국 5.6.9.13. 무쌈채 9.13. 백김치 9.13. 토마토주스 2.12.13. 토마토피자를 1.2.5.6.9.10.12.13.15.18 '  * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.2/56.6/340.8/7.8	<b>강황밥</b> 물메기매운탕 5.6.9.13. 수제너비아니 1.2.4.5.6.10.12.13.15.16. 썬갠두부깨소스무침 5.6.18. 배추김치9.13. 참쌀호떡바나나피자 1.2.4.5.6.13.  * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.8/43.2/322/9.3	<b>발아현미밥</b> 순대국6.9.10.13.16.18. 감자카레구이2.5.6.13. 유채된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 치킨탕수육샐러드 1.2.5.6.10.13.15.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.2/33.6/176.4/6.4																												
11/30 <b>Mon</b>	<b>원산지 표시</b> <table><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>고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치 및 가공품</td><td>중국산, 제네칼</td></tr><tr><td>명태 및 가공품</td><td>러시아</td></tr><tr><td>다랑어 및 가공품</td><td>원양</td></tr><tr><td>아귀 및 가공품</td><td>국산</td></tr><tr><td>추파미 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	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기 및 가공품	국내산	낙지, 갈치 및 가공품	중국산, 제네칼	명태 및 가공품	러시아	다랑어 및 가공품	원양	아귀 및 가공품	국산	추파미 및 가공품	베트남	두부(콩)	국내산	<b>알레르기 표시</b> <table><tr><td>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</td></tr></table>		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣	
쌀, 찰현미	국내산																															
소고기 및 가공품	국내산																															
돼지고기 및 가공품	국내산																															
닭고기 및 가공품	국내산																															
오리고기 및 가공품	국내산																															
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																															
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기 및 가공품	국내산																															
낙지, 갈치 및 가공품	중국산, 제네칼																															
명태 및 가공품	러시아																															
다랑어 및 가공품	원양																															
아귀 및 가공품	국산																															
추파미 및 가공품	베트남																															
두부(콩)	국내산																															
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣																																

\* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

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

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

