



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교  
2021년 1월 27일  
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 512

☐ www.chongil.ms.kr

☎ (063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

1

## 학교급식은 맛보다는 건강을 지향합니다

평생 건강의 밑거름이 되는 학령기 학생들의 영양과 식생활 관리의 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없습니다. 그러나 오늘날 우리의 식생활 문화의 변화양상은 풍요와 편리함 위주의 생활양식을 추구하면서 고열량의 맛 위주의 가공식품에 길들여짐으로써 자연식품 위주의 식사를 멀리하고 있는 경향에 있습니다.

특히, 우리아이들은 학교생활 중 급식시간 이외는 언제든지 먹고 싶은 음식만 먹을 수 있는 환경 속에 노출되어 있습니다.

달고 짜고 매운 것을 특징으로 하고 있는 길거리 음식이나 칼로리가 높은 편의점 음식을 자주 접하게 되면, 당·나트륨·트랜스지방 저감화를 실천하고 있는 학교급식에 대해 단순히 '맛이 없다'로 평가하게 됩니다.

우리아이들이 좋아하는 달달하고 짭조름한 음식만 먹고는 건강을 보장받을 수 없습니다. 가정의 밥상에서도 밥과 국, 김치를 기본으로 하여 여러 가지 반찬을 곁들인 밥상을 찾아주는 노력이 필요합니다.

학교급식은 맛보다 건강에 중점을 둔 식단을 구성하고 있으며, 슬로푸드·로컬푸드·전통식문화 교육을 통해 올바른 식습관 형성에 가장 좋은 방법의 하나로 자리매김하고 있습니다.




2

## 겨울철 건강관리



### 1-2월 학교급식 식단안내



1/25 Mon	1/26 Tue	1/27 Wed 수다날	1/28 Thu	1/29 Fri
 <small>*나트륨당류 줄이기 온한조 공모전 최우수상(김지은) 작품</small>	 <small>건강한 밥상 바른인정</small>	<b>찰보리밥</b> 아욱모시조개된장국 5.6.8.9.13. 삼겹살구이 10.13.& 야채모듬구이 2.6.10.13.16. 레몬무쌈&양배추파채초절이 5.6.13. 배추김치 9.13. 비빔국수 5.6.13. 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.5/32.2/243.9/8.1	<b>발아현미밥</b> 공국 1.2.5.6.13.16. 닭고기카레볶음 2.5.6.13.15. 고등어김치조림 5.6.7.9.13. 배추김치 9.13. 회오리감자 1.2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 830.2/51.7/240.8/7.1	<b>치즈김치볶음밥 10.13.</b> <b>유부보쌈만두어묵국 1.5.6.8.9.10.13.</b> <b>무채장아찌 13.</b> <b>배추겉절이 9.13.</b> <b>달걀지 1.5.6.12.13.15.</b> <b>딸기쉐이크 2.5.6.13.</b> *에너지/단백질/칼슘/철분 802/42.8/362.5/5.9
2/1 Mon	2/2 Tue	2/3 Wed 수다날	2/4 Thu	2/5 Fri
<b>귀리밥</b> <b>오리매운탕 13.</b> <b>훈제바베큐숙주볶음 2.5.6.10.13.16.</b> <b>야채계란말이 1.2.5.6.10.12.13.</b> <b>배추김치 9.13.</b> <b>해물쟁반파장 1.2.5.6.9.13.17.18.</b> * 에너지/단백질/칼슘/철분 993.2/48.7/286.7/7.9		<b>원산지표시</b> 쌀, 찰현미 소고기 및 가공품 돼지고기 및 가공품 닭고기 및 가공품 오리고기 및 가공품 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기 및 가공품 낙지, 갈치 및 가공품 명태 및 가공품 다랑어 및 가공품 아귀 및 가공품 주꾸미 및 가공품 두부(콩) 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산, 세네갈, 러시아 원양 국산 베트남 국내산	<b>알레르기 표시</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 꼬막) ⑲잣	

\* 식단은 식재료 공급시정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내  
 ◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

