

어린이를 위한 식생활지침

올바른 식습관을 통해 여러 가지 식품을 골고루 바르게 섭취하면 식품으로도 건강을 유지하는데 필요한 영양소를 충분히 얻을 수 있습니다.

아래의 『어린이를 위한 식생활 지침』을 꼭 실천해 주세요.

● 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 골고루 먹습니다.
- 끼니마다 다양한 채소반찬을 먹습니다.
- 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.
- 간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 정도 마십니다.

● 식사는 제 때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹습니다.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다.

● 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 가족과 함께 식사하도록 노력합니다.
- 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻습니다.
- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹습니다.
- 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고, 남기지 않습니다.

● 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 1시간 이상 신체활동을 적극적으로 합니다.
- 나이에 맞는 키와 몸무게를 알아서, 표준체형을 유지합니다.
- TV시청과 컴퓨터게임 등을 모두 합해서 하루에 2시간 이내로 제한합니다.
- 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

● 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹습니다.
- 과자나 탄산음료, 패스트 푸드를 자주 먹지 않습니다.
- 불량식품을 구별할 줄 알고, 먹지 않으려고 노력합니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.



출처: 식품안전나라

6월 학교급식 식단 안내

06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 근대된장국(5.6) · 콩나물돈육볶고기(5.6.10.13) · 비엔나야채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 애호박새우젓볶음(5.9.18) · 배추김치(9.13) · 수박 · 쌈배추&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.4/39.7/143.6/3.2 	<p>대통령선거</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 북어계란국(1.5.6.9.13) · 데리야끼닭꼬치(5.6.13.15) · 매콤닭꼬치(5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 초코칩설기 · 파인애플음료(13.20) · 도토리묵사발(5.6.9.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.8/43.2/145.6/17.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 바지락순두부국(돈육포함)(1.5.6.9.10.12.13.17.18) · 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) · 브로컬리오이초무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 육쪽마늘빵(2.5.6) · 오이탕탕이.(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.1/36.0/147.5/5.3 	<p>현충일</p>

06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
· 찰현미밥 · 동태살매운국 (5.6.8.9.10.13) · 닭고기간장찜 (5.6.13.15.18) · 햄맛살계란말이 (1.2.5.6.10.13.15) · 깻잎채김치(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 떡꼬치(5.6.12.13) · 오이냉국.(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/39.5/189.7/4.4	· 찰보리밥 · 한우된장찌개(5.6.8.9.10.15.16.17.18) · 돈육주꾸미고추장볶음 (5.6.10.13.18) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.18) · 참나물김무침(13) · 배추김치(9.13) · 사인머스켓워터젤리(13) · 머위대들깨볶음.(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/31.6/155.2/4.2	· 차수수밥 · 물국수(1.5.6.9.13) · 칼집돈육간장양념구이 (5.6.10.13.18) · 부추파채초무침(5.6.13) · 오징어야채전 (1.5.6.9.13.17) · 도토리묵상추무침 (5.6.13) · 배추김치(9.13) · 상추야채쌈.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.6/44.5/118.4/4.2	· 잡곡밥(5) · 순대국(2.5.6.9.10.13.16) · 닭살야채카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16) · 갈비만두(1.5.6.10.16.18) · 명엽채고추장조림(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 고추된장무침.(5.6.13) · 새우젓부추겉절이.(9.13) · 초장.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.6/34.8/173.8/4.9	· 한우비빔밥(5.16) - 간장양념장(저학년) (5.6.13.18) - 약고추장(고학년) (5.6.13.16) · 누룽지 · 육전&파채(1.5.6.13.16) · 고기완자(1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9.13) · 레몬슬러시 · 미니초코링(던킨)(1.2.5.6) · 무색채.(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.6/23.7/71.9/2.3
06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
· 찰현미밥 · 한우떡국(1.5.6.16) · 매운닭볶음탕(5.6.13.15) · 수삼가자미살유자조림 (5.6.13) · 시금치무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 김(개별포장)(13) · 흑임자죽(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/34.5/88.7/3.2	· 찰보리밥 · 찜빵(면)(1.5.6.9.17.18) · 족발훈제&매실부추무침 (5.6.10.13.18) · 야채짜장볶음 (5.6.10.13.16.18) · 보쌈배추김치(9.13) · 단무지(13) · 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/30.7/134.9/3.5	· 한우버섯된밥 (5.6.13.16.18.20) · 감자들깨국(5.13) · 매콤돈육강정 (5.6.10.12.13) · 콩나물볶음(5.13) · 배추겉절이(6.9.13) · 딸기잼모닝빵(1.2.5.6.13) · 단호박범벅샐러드 (1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.2/37.9/160.1/5.2	· 잡곡밥(5) · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 수제치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15) & 데리야끼소스(5.6.13.18) · 두부조림(5.6.13.18) · 열갈이무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 수박 · 깻잎찜.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/41.0/205.8/3.8	· 차조밥 · 북어채미역국(5.6.9) · 돈육물갈비 (5.6.10.13.18.20) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) · 당면김말이(1.5.6.13) · 숙주미나리무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 총각김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/35.0/175.8/5.8
06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)
· 찰현미밥 · 돈육들깨감자탕 (5.6.10.13) · 멘츠카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 잡채(1.5.6.10.13.18) · 고추잎된장무침(5.6) · 배추김치(9.13) · 메론 · 호박잎찜.(5.6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 802.2/25.7/307.1/6.3	· 찰보리밥 · 한우미역국(5.6.16.18) · 매콤오리주물럭(5.6.13) · 온두부/볶음김치 (5.6.9.13.18) · 콩나물무침(5.6.18) · 갈릭파이(1.2.5.6) · 복숭아맛요거트(2.11.13) · 배추김치.(9.13) · 도라지깻잎초무침. (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.0/39.5/243.1/5.2	· 차수수밥 · 오징어무국(13.17) · 돼지고기수육 (5.6.9.10.13) · 파래돌김자반(5) · 거봉 · 애호박버섯볶음(5) · 보쌈배추김치(9.13) · 상추야채쌈.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/39.0/107.0/4.4	· 파인애플닭고기카오팟 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 베트남쌀국수(13.16) · 스크램블에그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 닭봉양념구이 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 열대과일망고드레싱샐러드 (1.2.5.6) · 공심채볶음.(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/36.1/90.7/3.1	· 잡곡밥(5) · 돼지고기김치찌개 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 크런치볼대구까스 (1.5.6)&타르소스(1.5) · 두툼떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 참나물무침 · 배추김치(9.13) · 민물새우무조림.(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.7/36.0/171.5/3.6
06월 30일(월)				
· 찰현미밥 · 청국장(5.6.9) · 매실돈육고추장불고기 (5.6.10.13) · 해물(오징어)볶음우동 (5.6.7.9.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 오이부추겉절이(9.13) · 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/41.6/148.7/4.3	◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jeonil.es.kr . -> 알림방 -> 급식 ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다. ◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.장 20. 파인애플..키위 ⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.			

◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀 잡곡(현미,보리, 참쌀등): 국내산(친환경) 누룽지: 국내산 햅쌀 ,떡: 국내산 햅쌀		배추김치/배추,고춧가루,마늘: 모든재료 국내산 총각김치,열무김치,깍두기,갯김치,열갈이김치등: 모든재료 국내산		콩(두부,청국장,콩비지등): 국내산
쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	오리고기: 국내산	
달걀: 국산,무항생제위생란/국내산	고등어, 삼치, 아귀, 갈치, 참조기, 미꾸라지, 꽃게, 전복, 오징어, 바지락, 홍합,	대구: 국내산		
동태(명태): 러시아산/러시아산,원양산	콩치가공품:원양산(콩치캔)	다랑어가공품:원양산(참치캔)	주꾸미: 베트남	