



2040 꿈을 키우는 행복한 만성어린이

# 3월 영양소식

전주만성초 제 호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988

## 2018년 학교급식운영 안내

1. 2018 학교급식은 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 **초등학교 급식비(2,600원)는 무상**으로 지원되며 1식 1인당 친환경 유기농산물 86원, 친환경농산물 100원, 바이전주상품 30원이 추가 지원됩니다.

2. 본교는 전주에서 생산되는 **친환경 유기농산물**을 사용하며 도내에서 생산되는 **친환경 잡곡**을 사용하고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.

5. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.



## ‘빈그릇운동’ - 가정에서도 함께!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 합니다.

## 학교급식 예절



- ▶ 식사 전 깨끗이 손 씻기
- ▶ 감사하는 마음 갖기
- ▶ 골고루 다 먹도록 노력하기
- ▶ 남은 음식은 국그릇에 모아서 버리기
- ▶ 식사 후 양치질 하기



## 봄철 영양관리



- 신선한 야채 및 과일로 비타민을 보충합니다.
- 새콤한 맛 씹쌀한 맛으로 입맛을 돋웁니다.
- 제철에 나는 봄 생선으로 단백질을 보충합니다.



## 건강한 봄맞이 활력충전



### 1. 향긋하고 독특한 향이 살아있는 냉이

- 단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘곤증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B<sub>1</sub>과 비타민 C가 풍부하고 뿌리 부분은 온 건강에 좋으며 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

### 2. 간 기능에 좋은 쑥

- 비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 해열과 해독, 구취작용, 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큼니다.

### 3. 강장효과에 좋은 달래

- 신경을 안정시켜 불면증에 효과가 있고, 성질이 따뜻하고 매운맛이 있어 양기를 북돋우며, 비타민C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.



## "1830 손 씻기 운동"

하루에 8번 30초씩 손 씻기

1. 1830 손 씻기 실천! 당신의 건강을 지켜줍니다.

2. 1830 손 씻기 실천하면 개인 질병 90%는 예방할 수 있습니다.

3. 만병의 시작은 손 !

건강의 시작은 "1830 손 씻기 운동" 실천!





## 3월 학교급식 식단 안내



### 【식품 알레르기 주의!!!】

18가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 매월 안내하오니 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품알레르기가 있는 아동이 급식을 먹을 때 주의할 수 있도록 지도하여 주시면 감사하겠습니다.



3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
친환경찰보리밥 쇠고기미역국 5.6.13. 뼈없는닭갈비&치즈푼두 2.5.6.13. 우엉어묵볶음 1.5.6.13. 꼬막양념무침 5.6. 배추김치/고들빼김치 9.13. 개교기념일케이크 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 526.1/22.2/139.6/3.3	친환경차수수밥 참치김치찌개 5.9.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 홍진미채조림 5.6.13. 친환경상추쌈+오이스틱(자율) 5.6. 총각김치/배추김치 9.13. 팬떡구이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 589.8/26.7/106.4/4.9	단호박카레라이스2.5.6.10.13. 건새우아묵국 5.6.9.13. 떡고기말이구이&소스 1.5.6.10.12.13. 굴뱅이야채무침 5.6.13. 가지나물무침 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 블루베리요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 528.7/18.6/209.4/4.2	친환경찰기장밥 유부어묵우동 1.5.6.12.13. 돈육표고탕수 1.2.5.6.10.11.12.13. 도라지오이초무침 5.6.13. 배추김치/갯잎양념장아찌 9.13. 딸기 에너지/단백질/칼슘/철분 536.5/21.8/106.8/4.1	친환경검정쌀밥 닭가장 13. 통살새우링&어니언소스 1.2.5.6.9.10.11.12.13. 올방개묵김무침 5.6.13. 배추김치/깍두기 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 봄향기숙절편 에너지/단백질/칼슘/철분 565.8/20.2/120.1/4.1
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
친환경차조밥 사골부대찌개 2.6.9.10.13. 갈치순살카레구이 2.5.6.13. 돈육잡채 1.5.6.8.10.13. 다시마숙회&초고추장 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 미니보스톤돈 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 589.6/21.7/108.9/3.3	친환경발아현미밥 청국장두부찌개 5.9.13. 오리불고기 5.6.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 친환경상추쌈+오이당근스틱(자율) 5.6. 배추김치/열무김치 9.13. 쫄면찰도그 1.2.5.6.10. 에너지/단백질/칼슘/철분 615.6/25/149.5/4.1	짜장덮밥 2.5.6.10. 냉이김치된장국 5.6.9.13. 리얼치즈블럭돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 도토리묵야채무침 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 골드키위주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 555.3/17.3/213.9/6.2	친환경서리태파쇄밥 5. 불낙전골 13. 통살방어스테이크 5.6.12.13. 육수수참치달걀말이 1.5.13. 배추김치/파김치 9.13. 양배추쌈&우렁쌈장 5.6. 뽕떡볶도 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 533/23.1/147.3/4.1	친환경찰보리밥 한방닭곰탕 13. 돈육훈제부추무침 5.6.10.13. 갯잎순복음 오징어+브로콜리숙회&초고추장 5.6.13. 배추김치/깍두기 9.13. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 520.9/24.1/163.7/3.9
3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
친환경영양잡곡밥 5. 대구매운탕 5.13. 편육&쌈장 5.6.9.10.13. 웰빙견과류열치볶음 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 우리밀초고침꾸기 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 582.2/28.5/182.8/6.5	친환경찰기장밥 한우떡만두국1.2.5.6.10.13. 포테이토코다리강정 2.5.6.12.13. 콩나물무침 5. 청경채겉절이 13. 배추김치/갯잎양념장아찌 9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 553.4/25/118/3.2	베이컨파래볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 오징어우국 13. 허브치킨플레토티&소스 1.5.13. 저염오이지무침 13. 배추김치/고들빼김치 9.13. 짜먹는젤리애플 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 558.7/27.4/114.8/3	친환경찰현미밥 등갈비김치찌개 5.6.9.10.13. 삼치유자청구이 5.6.13. 까르보나라스파게티 1.2.5.6.10.13. 썩갠나물 총각김치/배추김치 9.13. 아쿠르트에이스 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 585.1/25.9/175.1/2.5	친환경차조밥 우렁된장국 5.6.13. 매운돼지사태찜 5.6.10.13. 녹차김구이 13. 배추김치/갯김치 9.13. 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.2.5.6.12.13. 오징어먹물고구마피자 2.5.6.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 551.5/27.9/273.3/3.8
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
친환경차수수밥 한우갈비탕 1.5.8.13. 삼치감자조림 5.6.13. 수제소시지야채볶음 2.5.6.10. 미나리고추장무침 5.6. 배추김치/깍두기 9.13. 골드파인애플+방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 589.6/30.3/102.9/6.4	친환경찰보리밥 아귀탕 5.13. 오리훈제&우쌈&소스 1.5.13. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 고추치양념무침 치즈고구마를 1.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 541.2/25.9/117.7/6.2	날치알김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 종합어묵국 1.5.6.13. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13. 감자연근찜 2.5.6.13. 취나물무침 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 다노니노요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 566.5/26/173.2/4	친환경검정쌀밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 크런치생선까스&소스 1.2.5.6.13. 감가루실파무침 13. 배추김치/석박지 9.13. 단호박죽 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 579.1/23.2/121.4/3.2	친환경발아현미밥 낙지연포탕 5.13. 돈육불고기 5.6.10.13. 숙주미나리무침 1.5.6.13. 친환경상추쌈+오이고추 5.6. 배추김치/파김치 9.13. 우리밀감귤와플&생크림&딸기 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 524.2/23.2/109.3/4

### ♥ 알레르기 정보 ♥

- 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)

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→식생활관 소식