



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

3월 영양소식

전주만성초 제3호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 박선경

식생활관 ☎290-0988

2019년 학교급식운영 안내

1. 2019 학교급식은 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 **초등학교 급식비(2,600원)는 무상**으로 지원되며 1식 1인당 친환경 유기농쌀 86원, 친환경농산물 **170원(70원 인상)**, 바이전주상품 30원이 추가 지원됩니다.

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

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 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 B₁과 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.

학교급식에서 HACCP시스템...



학교급식에서 사용되는 모든 식재료의 구매, 검수로부터 식재료 보관, 전처리, 조리, 운반, 배식, 퇴식, 세척, 정리정돈의 급식 전과정에서 발생할 수 있는 위해를 사전에 예방하기 위하여 각 과정을 중점적으로 관리하는 학교 급식 위생관리시스템을 말합니다.

| 3/4 월 | 3/5 화 | 3/6 수 수다날 | 3/7 목 | 3/8 금 |
|--|--|---|---|--|
| 친환경차수수밥 새알심미역국 5.6.13. 한방돼지갈비찜 5.6.10.13. 토마토미트스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13. 봄동겉절이 9.13. 배추김치/갯잎양념장아찌 9.13. 우리밀박제이매이크 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 625.8/27/139.3/3.8 | 친환경참기장밥 한방닭곰탕 13. 꼭참스테이크 2.5.6.10.12.13. 우엉어묵볶음 1.5.6.13. 가지니물무침 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 581.2/25.7/122.7/3.3 | 짜장덮밥 2.5.6.10. 냉이김치된장국 5.6.9.13. 순살닭강정 1.4.5.6.12.13. 도토리묵야채무침 5.6. 배추김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 야쿠르트키즈플러스 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 540.7/24.5/155.8/3.7 | 친환경찰현미밥 유부어묵우동 1.5.6.12.13. 돈육표고탕수 1.2.5.6.10.11.12.13. 도라지오이초무침 5.6.13. 그린샐러드&사우전야일드 드레싱 1.2.5.6.12.13.18. 배추김치/갯김치 9.13. 머스캣코코 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 583.7/20.7/108/4.6 | 친환경차조밥 한우갈비탕 1.5.8.13. 삼치감자조림 5.6.13. 수제소시지야채볶음 2.5.6.10. 청경채겉절이 13. 배추김치 9.13. 봄향기숙절편 에너지/단백질/칼슘/철분 628.5/30.5/96/6.2 |
| 3/11 월 | 3/12 화 | 3/13 수 수다날 | 3/14 목 | 3/15 금 |
| 친환경찰보리밥 꽃게해물탕 5.6.8.9.13. 오리훈제&무쌈&소스 1.5.13. 시금치나물 배추김치/열무김치 9.13. 메이플파칸파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 601/30.6/233/5.1 | 친환경검정쌀밥 우렁면장국 5.6.13. 수제등심돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 콩나물무침 5. 오야당근스틱&쌈장 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 556/21.6/216.9/3.7 | 배추김치&우렁면 1.2.5.6.9.10.13. 김치콩나물국 5.9.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 저염오이지무침 13. 꼬막양념무침 5.6. 배추김치 9.13. 로컬푸드사과즙 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 526/22.1/118.2/3.7 | 친환경영양잡곡밥 5. 불낙전골 13. 통살방어스테이크 5.6.12.13. 옥수수참치달걀말이 1.5.13. 다시마숙회&초고추장 5.6.13. 배추김치/파김치 9.13. 말기 에너지/단백질/칼슘/철분 518.8/23/128.8/3.9 | 친환경발아현미밥 우리밀도토리수제비 1.5.6.13. 치즈불닭 2.5.6.13. 간소새우 5.6.9.12.13. 상추치커리무침 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 다크키링도넛 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 683.8/32.2/166.4/8.7 |
| 3/18 월 | 3/19 화 | 3/20 수 수다날 | 3/21 목 | 3/22 금 |
| 친환경차조밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 자반고등어구이 5.6.7.13. 어묵잡채 1.5.6.8.10.13. 배추김치/총각김치 9.13. 양배추쌈&우렁쌈장 5.6. 골드파인애플방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 516.6/25.5/137.6/4.4 | 친환경찰현미밥 맑은대구탕 5.13. 매운돼지사태찜 5.6.10.13. 웰빙건과류멸치볶음 5.6.13. 배추김치/간장깻잎장아찌 9.13. 우리밀크렌제리쿠키 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 518.7/25.5/189.5/3.9 | 단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 종합어묵국 1.5.6.13. 닭봉데리아끼구이 5.6.10.12.13. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 썩썩요거트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 600.1/27.6/171/3.5 | 친환경서리태파쇄밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13. 오리불고기 5.6.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 친환경상추쌈+오이고추 5.6. 배추김치/열무김치 9.13. 편육구이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 665.2/22.8/159.5/4.9 | 친환경차수수밥 오징어짬뽕국 6.9.10.13. 편육&쌈장 5.6.9.10.13. 올방개목감무침 5.6.13. 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 수제렁류러스 1.2.5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 604.6/30.6/120.5/7.5 |
| 3/25 월 | 3/26 화 | 3/27 수 수다날 | 3/28 목 | 3/29 금 |
| 친환경참기장밥 육개장 13. 치즈갈릭연어구이&연근칩 5.6.13.14.16.18. 오징어초무침 5.6.13. 그린샐러드&딸기드레싱 1.2.5.12.13. 배추김치/파김치 9.13. 삼색꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 524.3/19.3/107.1/3.6 | 친환경찰보리밥 낙지연포탕 5.13. 돈육불고기 5.6.10.13. 숙주미나리무침 1.5.6.13. 친환경상추쌈+오이스틱 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 도깨비감자핫도그&케첩 1.2.5.6.10.12.13.15.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 591.6/24.9/113.8/3.9 | 쇠고기콩나물밥&양념장 5.6. 건새우아욱국 5.6.9.13. 통살닭꼬치오븐구이 5.6.10.12.13. 골뱅이야채무침 5.6.13. 배추김치/열무김치 9.13. 제주감귤주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 572.3/26.6/334.7/5.8 | 친환경발아현미밥 한우떡만두국 1.2.5.6.10.13. 돈육계부추무침 5.6.10.13. 갯잎순볶음 배추김치/총각김치 9.13. 우리밀나물바게트 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 579.7/24.6/147.2/4.4 | 친환경영양잡곡밥 5. 돼지등뼈자탕 5.6.10.13. 크린치생선까스&소스 1.2.5.6.13. 김가루살파무침 13. 배추김치/갯잎양념장아찌 9.13. 슈퍼슈프림피자 2.5.6.10.12.13.15.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 594.2/26.1/172.2/3.5 |

♥ 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