



3월 영양교육소식지

퍼낸이: 교 장 김춘득
살핀이: 교 감 최경미
만든이: 영양교사 김희리

★ 학교급식운영안내

[2024년 학교급식운영 안내]

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다.
올해는 2023년과 동일하게 3,700원이 지원됩니다.
(식품비 2,280원, 인건비 500원, 운영비 380원)

[우리학교 급식용 식재료]

- ① 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 50%이상 사용
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 한우 1등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기 1등급(무항생제), 오리, 달걀(무항생제, 1등급)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료를 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관 형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 4회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀김류 주 2회 이하 제공
- ▷ 칼슘*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.7% 유지
- ▷ 기후 위기대응, 지속가능한 식생활을 위한 저탄소 채식급식 월 1회 이상 운영 (해산물까지는 먹는 페스코 식단 운영)
- ▷ 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 당류 저감화 계획을 수립하여, 건강한 식사 제공

[테마가 있는 학교급식 운영]

- ▶ 학교급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 [테마가 있는 학교급식] 운영
- ▷ 전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절, 지역별)
 - 우리나라 고유의 절기 및 명절음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련, 다른 지역의 음식을 탐구하고 경험할 수 있도록 함
- ▷ 다양한 행사 실시
 - 식문화 또는 식재료와 관련된 행사를 실시함으로써 지식 함양

[3월에도 주의해야 해요! - 식중독]

1. 식중독은 1년 내내 걸릴 수 있는 질환입니다.
따라서 매일 위생에 신경을 써야 합니다.
식중독이 무엇인지 영양선생님과 알아보아요!
▷ 식중독이란?
식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하는 질환을 말해요.
구토, 발열, 설사 등 식품 섭취 후 두 가지 이상의 증상이 동시에 나타나면 식중독을 의심해야 합니다.
2. 식중독을 예방하는 방법은?
① 밥 먹기 전 손을 깨끗하게 비누로 30초이상 씻어요.
② 만들어 놓은 음식은 가급적 빨리 먹어요.
③ 물은 끓여서 마시는게 좋아요.
④ 음식의 유통기한을 꼭 지켜요.



영양선생님의 퀴즈!

<만성이의 일기>

오늘 나는 밖에서 친구들과 축구를 하고 집에 돌아왔다. 식탁 위에 엄마아빠가 만들어준 맛있는 샌드위치가 있었다. 운동을 하고 배가 고팠던 나는 손을 씻지 않고 샌드위치를 먹었다. 그리고 잠을 자다 갑자기 배가 아프고 구토를 해 학교에 가지 못했다.

만성이가 왜 배가 아팠는지 우리 친구들이 생각해 보아요!

만성 친구들!

신나는 새학기 건강하고 즐거운 시간 보내자♥

[출처 : 2024 학교급식기본방향]

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 꽃게: 국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치: 국내산, 세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어: 중국, 칠레, 페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

❀ 3월 학교급식 식단 안내 ❀

우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.

3/4	3/5	3/6(수다날)	3/7	3/8
찰보리밥. 육개장.(1.13.16) 부추무침.(5.6.13) 토마토스파게티 1.2.5.6.10.12.13.15.16 닭훈제&소스.(5.6.13.15) 배추김치.(9) 딸기.	찰현미밥. 닭고기미역국.(5.6.15) 시금치나물. 고기완자 전.(1.5.6.10.15.18) 배추김치.(9) 2024년 용이왔슈 (1.2.5.6)	혼합잡곡밥.(5) 차돌박이된장찌개.(5.6.16) 상추치커리무침.(5.6.13) 삼겹살구이&쌈장 (5.6.10.13) 배추김치.(9) 골드키위	차수수밥. 수제돼지국밥(2.5.6.9.10) 직화쭈꾸미볶음(5.6.13) 깍두기.(9) 바나나라떼(2) 녹차무쌈.	친환경서리태파쇄밥.(5) 돈육김치찌개.(5.9.10) 감자베이컨볶음.(10.13) 통살치킨까스&소스 (1.2.5.6.12.13.15.16) 총각김치.(9) 꿀떡.
3/11	3/12(강원도음식체험)	3/13(수다날)	3/14	3/15
찰흑미밥. 두부버섯전골.(5.6.16) 도라지무침. 분모자메추리알떡볶이.(1.5.6.12.13) 소불고기.(5.6.13.16) 배추김치.(9) 골드파인애플.	찰보리밥. 짬뽕순두부국 (5.6.9.10.13.17.18) 도토리묵야채무침. (5.6.13) 춘천닭갈비.(5.6.13.15) 베이컨감자전.(5.6) 배추김치.(9) 마시는오미자.(13)	목살필라프 (2.5.6.10.12.13.15.18) 매콤소고기무국(5.6.16) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 중화풍배추볶음. (5.6.12.13.18) 피자치즈볼(1.2.5.6) 총각김치.(9)	찰현미밥. 한우갈비탕.(16) 마라로제대패삼겹볶음 (2.5.6.10.13) 숙주나물무침. 깍두기.(9) 바나나.	홍국쌀밥. 냉이된장국.(5.6) 존득이복만두 (1.5.6.10.16.18) 새콤오이무침.(5.6.13) 제육볶음.(5.6.10.13) 배추김치.(9)
3/18	3/19(고기없는날)	3/20(수다날)	3/21	3/22
혼합잡곡밥.(5) 쇠고기우거지국.(5.6.16) 안동찜닭.(5.6.13.15) 썩자나물. 두부떡강정 (1.2.5.6.12.13) 배추김치.(9) 한라봉	찰현미밥. 참치김치찌개.(5.9) 콩나물무침.(5) 채식라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.16) 통살명태가스&굴타르타르 소스(1.2.5.6.13.16) 총각김치.(9) 블루베리설기	친환경귀리밥 돼지감자탕.(5.6.10) 대패오리불고기.(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음.(9) 배추김치.(9) 딸기생크림크로플 (1.2.5.6.13)	찰보리밥. 부대찌개&라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 바싹돼지불고기 (5.6.10.13) 총각김치.(9) 자두주스. 양념류. 친환경상추쌈	차수수밥. 종합어묵국(1.5.6) 매콤돼지갈비 찜.(5.6.10.13) 근대된장무침.(5.6) 배추김치.(9) 몽땅치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 김자반.(5)
3/25	3/26	3/27(수다날)	3/28	3/29
클로렐라밥. 고기순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 닭묵은지조림 (5.6.9.13.15) 오이고추된장무침.(5.6) 깍두기.(9) 우리밀레몬마들렌 (1.2.5.6)	작은밥 달걀실파국.(1) 꼬들단무지무침. 짜장면.(1.5.6.10.13.16) 누룽지찰쌀튀밥로우 (1.5.6.10.11.13) 멘보샤&마요소스 (1.5.6.9.12.13.16) 배추김치.(9)	단호박닭고기버터카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 미역된장국.(5.6) 시금치나물. 계란입은동그랑땡.(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치.(9) 스테비아방울토마토.(12)	찰현미밥. 잔치국수.(1.5.6) 열무된장무침.(5.6) 오징어볶음.(5.6.13.17) 배추김치.(9) 오븐에구운고구마	혼합잡곡밥.(5) 한방닭곰탕.(15) 고사리나물. 대패삼겹살숙주볶음. (5.6.10.13.18) 마파두부. (5.6.10.12.13.18) 총각김치.(9) 초코칩트위스트.(1.2.5.6)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr>학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 월 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.