



가정통신문  
제 2022-24호

## 4월 영양소식지

교무실 284-8805  
식생활관 231-9434  
<http://www.jhwasan.es.kr>



### 편식이란?

편식은 특정한 음식을 먹지 않거나, 혹은 특정한 음식만 먹는 식생활 습관을 말합니다. 이러한 식습관이 지속되면 영양의 균형이 깨져 발육이나 건강에 영향을 주는 문제가 될 수 있습니다. 따라서 성장기때 식습관을 바로잡아 편식하지 않도록 해야합니다.



### 편식은 왜 하는 걸까요?

1. 식품의 맛, 냄새, 혀에 닿을때의 느낌에 익숙하지 않을 경우
2. 특정 음식을 먹고 구토나 설사와 같은 불편한 경험을 했을 경우
3. 가정 내에서 편식 습관이 있는 경우
4. 먹기 싫은 것을 강제로 먹이는 경우



### 편식을 하면 왜 좋지 않을까요?

1. 영양불균형으로 지나치게 마르거나, 비만해질 수 있습니다.
2. 변비, 빈혈 등의 건강상의 문제가 생길 수 있습니다.
3. 피로가 쉽게 오거나 허약해질 수 있습니다.
4. 병원균에 대한 저항력이 약해져 감기 등의 질병에 자주 걸릴 수 있습니다.
5. 신체의 성장과 발육이 늦어집니다.
6. 뇌의 성장과 발달에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다.
7. 성격형성에 영향을 주어 신경질적이고, 자기중심적이 되기 쉽습니다.



### 편식을 고치려면?

1. 좋아하는 한가지 음식만 먹지 않습니다.
2. 또래 친구들이나 좋아하는 사람과 같이 모여서 식사를 하면 편식을 고치기가 좋습니다.
3. 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹습니다.
4. 간식은 조금만 먹습니다.
5. 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어봅니다.



### 나의 식습관은 올바른가요?

1. 식사는 규칙적으로 하는 편이다. ( )
2. 하루에 10가지 이상의 식품을 섭취한다. ( )
3. 하루에 육류, 생선, 콩으로 된 음식을 3가지 이상 먹는다. ( )
4. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다. ( )
5. 우유와 같은 유제품을 매일 먹는다. ( )
6. 과일이나 생과일주스를 매일 먹는다. ( )
7. 음식은 싱겁게 먹는다. ( )
8. 튀김이나 볶음요리는 적게 먹는다. ( )
9. 간식으로 아이스크림, 단 과자는 적게 먹는다. ( )
10. 콜라, 사이다 등의 탄산음료를 적게 마시고, 물을 많이 마신다. ( )

\*\* 7~10개 : 좋은 식습관, 잘못된 식습관은 교정이 필요함.  
4~6개 : 식습관을 고치기 위한 노력 필요함.  
3점 미만 : 나쁜 식습관, 전체적으로 식습관을 고쳐야함.



### 어린이를 위한 식생활지침

1. 음식은 다양하게 골고루
2. 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게
3. 식사는 제때에, 싱겁게
4. 간식은 안전하고, 슬기롭게
5. 식사는 가족과 함께, 예의바르게



### 급식소리함을 이용해 봐요~

식생활관 뒤쪽에 학생들이 이용할 수 있도록 급식소리함을 비치해놨습니다. 학생들이 먹고 싶은 메뉴나, 바라는 점을 써서 넣으면 영양선생님이 실현 가능한 메뉴는 반영할 예정입니다.

<이용수칙>

1. 급식에 제공할 수 없는 메뉴는 제외해주세요.  
- 초밥, 생선회, 육회 등 날음식은 식중독이 날 우려가 큼니다.
2. 인스턴트 음식은 제외해주세요.  
- 라면, 콜라, 탕후루 등의 짜고 단 음식은 학교급식의 목적과 맞지 않아요.
3. 종이로 장난치지 않아요.  
- 하루에 한 장만 사용하고, 글씨를 또박또박 쓰고 추천 이유를 잘 적어야 급식에 반영될 확률이 높아져요.

모든 학생들이 만족할 수 있도록 항상 노력하겠습니다.^^

## ❀ 4월 식단 안내 ❀

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

**4/1 금**

친환경발아찰현미밥  
돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)  
참나물무침(자율)(5.6.13.)  
건파래볶음(5.13.)  
흑초오리불고기  
(5.6.12.16.18.)  
백김치(9.13.)  
짜먹는요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
541.4/24.1/93.6/3.5

4/4 월 생일밥상	4/5 화 식욕일	4/6 수 수다날	4/7 목	4/8 금
친환경혼합국밥(5.) 생일축하바자락미역국 (5.6.13.18.) 고추장돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 생일축하떡 (우리쌀진달래설기) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/32.3/95.5/7.4	친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) 두부숙갓무침(5.6.) 통살새우까스*잠발라소스 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 곰돌이의세상여행 (식목일케이크)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.6/24.2/131.1/3	단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.) 유부맑은국(5.6.13.) 리코타치즈샐러드* 발사믹소스(자율)(12.13.) 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) 자메이카치킨구이 (5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 653/33.5/99.9/3.6	친환경귀리밥 소고기떡국(1.5.6.13.16.) 공치김치조림(5.6.9.13.18.) 숙주나물(자율)(5.6.) 스팸깡잎전(1.2.5.6.10.16.) 백김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/26.2/135.9/3.4	클로렐라밥 실개게란국(1.13.) 고추장어묵볶음 (1.5.6.13.16.18.) 연양식불고기*베이비샐러드 (1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.5/21.7/59.8/3.5
4/11 월	4/12 화	4/13 수 미리볼레이크	4/14 목	4/15 금
친환경조각서리태밥(5.) 우렁된장찌개(5.6.13.) 돌나물무침(자율)(5.6.13.) 제육불고기(5.6.10.13.) 연두부계란찜(1.5.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/33.3/274.6/4.7	친환경찰기장밥 한방갈비탕*당면 (1.5.6.13.16.) 애호박맛살볶음(5.9.13.) 삼치데리아끼구이 (1.5.6.15.16.18.) 석박지김치(9.13.18.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/25.9/59.9/3	짜장면(2.5.6.15.16.18.) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 단무지 존득유린기*소스(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 쌀밥(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 685/36.4/137.7/4.4	칼슘찜쌀밥 맑은콩나물국(2.5.9.18.) 묵은지닭조림(5.6.9.13.15.) 두부구이*양념간장(5.6.13.) 치커리유자청무침(자율) (5.6.13.) 백김치(9.13.) 던킨도너츠(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.8/33.3/131.3/3.6	친환경올무밥 다시마감자국(2.9.18.) 오징어김치전 (5.6.9.13.17.18.) 오리훈제*숯불소스 (5.6.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 565/19.4/75.8/3.5
4/18 월	4/19 화	4/20 수 수다날 지구살리기실천의날(채식)	4/21 목 분리배출실천의날	4/22 금
강황밥 순살아귀탕(5.6.13.) 두릅브로콜리숙회*초장 (자율)(5.6.13.) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.) 야채계란말이(1.) 배추김치(9.13.) 쿠앤크아몬드(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.7/28.6/135.1/3.9	친환경찰흑미밥 소고기무국(5.6.13.) 깻잎양념부침(자율) (5.6.13.) 잔멸치견과류볶음 (4.5.6.13.) 치즈떡갈비(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 딸기파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/30.2/79.2/6	참치마요주먹밥(1.5.) 맑은우동국물(5.6.7.) 국물떡볶이(5.6.13.) 제주한라봉드레싱샐러드 (자율)(5.6.12.) 채식노랑만두(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.2/20.6/126.8/5.)	친환경차조밥 설렁탕&소면(5.6.13.16.) 야채스틱*쌈장(자율) (5.6.13.) 진미채도라지무침(5.6.13.17.) 떡갈비구이*소스 (1.5.6.7.10.13.15.16.) 석박지김치(9.13.) 요거타임(베리믹스)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.5/32.8/174.3/4.1	홍국쌀밥 순두부찌개(5.9.10.13.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치무침(자율)(5.6.) 백김치(9.13.) 도시락김(13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.7/33.2/94.8/4.6
4/25 월	4/26 화	4/27 수 수다날	4/28 목	4/29 금
아미노라이스밥 미소된장국(5.6.13.) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 돈까스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 요거트푸딩(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.2/21/83/3.1	친환경발아찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 간장양념찜닭(5.6.13.15.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 카스테라초코인절미 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.4/31.4/102.7/3.8	수제치밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 미니우동(5.6.7.13.) 오리엔탈샐러드(자율) (5.6.12.13.) 오복쌈장아찌(5.6.) 통살오징어튀김(5.6.17.) 배추김치(9.13.) 친환경비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.2/37.7/144.4/3.8	친환경찰보리밥 건새우근대국(5.6.9.13.) 수육/쌈장(5.6.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 모듬쌈채소(자율) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/25.6/135.1/4.5	녹차카테킨밥 부대찌개*당면 (1.2.5.6.9.10.13.16.) 감자채파프리카볶음(5.) 가자미살카레구이 (2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) 수제블루베리요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/28.8/92.7/4.1