



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

**진안중학교**

가정통신문

2025년 5월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

## 5월 영양소식지



## 영양적으로 우수한 우리 수산물

### 왜 우리 수산물을 먹어야 할까요?

#### 1 양질의 단백질이 풍부해요!

수산물에는 반드시 식품으로 섭취해야 하는 필수아미노산이 풍부하게 들어있고 육질이 부드럽고 연해서 소화가 잘되요.

#### 2 뇌세포 활성물질인 DHA가 풍부하여 두뇌발달에 도움을 주어요.

고등어, 공치, 참치와 같은 등푸른 생선에 많이 들어있는 DHA는 두뇌발달과 기억력을 향상시키고 눈 건강에 도움을 주어요. DHA는 반드시 음식물로 섭취해야 해요.

#### 3 천연 식이섬유소가 들어있어 변비 예방과 건강 체중 유지를 도와줘요.

식이섬유소는 우리 몸에서 소화·흡수되지는 않지만 건강을 위해 꼭 필요한 영양소로 변비 예방, 건강 체중 유지, 혈당 조절, 콜레스테롤 조절에 도움을 주어요.

#### 4 비타민과 무기질의 좋은 공급원이예요.

수산물에는 반드시 식품으로 섭취해야 하는 비타민, 무기질이 많이 들어있고, 특히 **비타민 A와 D, 칼슘**이 풍부하여 성장기 어린이에게 좋아요.

✓ 칼슘은 멸치, 우렁, 미역, 다시마 등에 많이 들어 있어요.

#### 5 핵산, 셀레늄, 타우린 등 항산화 영양소를 함유하고 있어 면역력을 길러주어요.

✓ 핵산은 세포활성화를 도와주고 새꼬막, 바지락, 대하, 미더덕, 굴 등에 많이 들어 있어요.

✓ 셀레늄은 세포활성화를 도와주고 문어, 낙지, 굴, 바지락 등에 많이 들어 있어요.

✓ 타우린은 피로회복을 돕고 시력을 보호해줘요. 말린문어, 전복, 소리, 꼬막 등에 많이 들어 있어요.



#### 어장에서 식탁까지

우리 수산물은 어장에서 식탁에 이르기까지 수산물 품질인증제도, 수산물이력제, HACCP 등 다양한 제도를 통해 철저하게 관리되고 있어 안심하고 먹을 수 있어요.



#### 수산물은 우리 식탁까지 어떻게 왔을까요?

수산물 이력제란 어장에서 식탁에 이르기까지 수산물의 이력 정보를 기록, 관리, 소비자에게 공개하여 수산물을 안심하고 선택할 수 있도록 도와주는 제도예요.

#### 수산물 이력정보 알기

[www.fishtrace.go.kr](http://www.fishtrace.go.kr) 접속, 구입한 수산물의 겹포장에 표시되어있는 13자리 이력번호 입력

**Traceability 이력추적**

www.fishtrace.go.kr에서 상품에 표시된 이력번호를 입력하거나 전용 앱을 통하여 생산에서 판매까지 상품의 이력을 확인하실 수 있습니다.

0013010700001

**0013**

등록번호

**01 07**

제품유형별  
고유번호

**00001**

일련번호



어식백세

**100세**

국민건강 캠페인

백세건강은 우리수산물로

**“어식과 함께 적절한 식사조절과 운동으로 100세까지 건강을 유지하세요”**



노화관련 연구학자들에 의하면 인간의 한계 수명은 120세라는 주장도 있고, 150세라는 학설도 있어요.

물고기를 주로 먹는 학과 두루미의 수명은 90년, 바다거북이는 250년 이상을 살고 흰수염고래 또한 150년까지 산다고 해요. 최근에는 물속의 미생물이나 해초류 등을 먹고 사는 조개 중에서 507년 된 것이 발견되어 화제가 되기도 했어요.

이처럼 수산물은 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등의 각종 성인병 예방과 치료에 효과적인 오메가3, EPA, DHA 등의 불포화지방산을 많이 함유하고 있어 100세까지 건강하게 살기 위한 이상적인 식품이에요.

※ 자료 출처 : 해양수산부, 수협중앙회, (사)대한영양사협회

## 5월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- \* 쌀: 진안군유기농쌀 \* 콩/두부콩: 국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우  
 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 \* 갈치/가공품: 세네갈산 \* 아귀/가공품: 국내산  
 \* 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 \* 명태/가공품: 러시아산 \* 다량어: 원양산 \* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

### ◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

5/2 **Fri**

차조밥  
 유부김치국(5.9)  
 안동찜닭(5.6.13.15)  
 오이부추무침(5.6.13)  
 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16)  
 깍두기(9)  
 자몽허니블랙티(13)

5/5 **Mon**



어린이날/부처님오신날

5/6 **Tue**



대체휴일

5/7 **Wed** 수다날

콩나물밥(5.6.13.16)  
 아욱된장국(5.6)  
 청포묵김가루무침  
 떡갈비조림(5.6.10.12.13.15.16.18)  
 배추김치(9)  
 초코프리첼(2.5.6)

5/8 **Thu**

기장밥  
 쇠고기미역국(5.6.16)  
 감자조림(5.6.13)  
 시금치무침  
 닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15)  
 배추김치(9)  
 아이스망고

5/9 **Fri**

찰보리밥  
 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)  
 마파두부(5.6.10.12.13.18)  
 새우까스(1.5.6.9.13)  
 배추김치(9)  
 요구르트(2)  
 단무지무침

5/12 **Mon**

찰현미밥  
 닭개장(15)  
 돼지고기수육(5.6.10.13)  
 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)  
 배추김치(9)  
 롤케이크(1.2.5.6)  
 상추쌈

5/13 **Tue**

혼합잡곡밥(5)  
 콩나물국(5)  
 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13)  
 근대된장무침(5.6)  
 치킨너겟(1.2.5.6.12.15)  
 깍두기(9)  
 오렌지

5/14 **Wed** 수다날

나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.18)  
 쌀국수(5.6.13.15.16.18)  
 찐만두(1.5.6.10.16.18)  
 샐러드(유자)(1.2.5.6.12.13)  
 배추김치(9)  
 슬러쉬(샤인)(2)

5/15 **Thu**

흑미밥  
 돈뽕감자탕(5.10)  
 숙주나물무침  
 어묵고추장볶음(1.5.6.13)  
 닭오븐구이(5.6.13.15)  
 배추김치(9)  
 방울토마토(12)

5/16 **Fri**

차수수밥  
 유부된장국(5.6)  
 쫄면(5.6.13)  
 청경채된장무침(5.6)  
 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18)  
 배추김치(9)  
 피크닉(사과)(13)

5/19 **Mon**

강황밥  
 김치콩나물국(5.9)  
 오리훈제(1.2.5.6)  
 잡채(5.6.10.13.18)  
 깍두기(9)  
 파인애플  
 무쌈

5/20 **Tue**

차조밥  
 쇠고기무국(16)  
 깻잎찜(5.6)  
 돈육간장불고기(5.6.10.13)  
 진미채볶음(1.5.6.13.17)  
 배추김치(9)  
 샌드웨이퍼(1.2.5.6)

5/21 **Wed** 수다날

비빔밥(5.6.13.16)  
 계란국(1)  
 도토리묵무침(5.6.13)  
 유란기(1.5.6.15)  
 배추김치(9)  
 아이스크림(매)(1.2.5)

5/22 **Thu**

기장밥  
 근대된장국(5.6)  
 돼지갈비찜(5.6.10.13.18)  
 두부/볶은김치(5.6.9.13)  
 사과  
 브로콜리/초고추장(5.6.13)

5/23 **Fri**

찰보리밥  
 복어두부찌개(1.5)  
 닭볶음탕(5.6.13.15)  
 미역줄기볶음(5)  
 동그랑탕(1.2.5.6.10.15.16.18)  
 배추김치(9)  
 초코쿠키슈(1.2.5.6)

5/26 **Mon**

클로렐라밥  
 순두부찌개(1.5.10.18)  
 메추리알장조림(1.5.6.13)  
 콩나물파채무침(5)  
 제육볶음(5.6.10.13)  
 배추김치(9)  
 요플레(2)

5/27 **Tue**

혼합잡곡밥(5)  
 된장찌개(5.6)  
 동파육(10)  
 무말랭이무침  
 오징어김치전(1.5.6.9.17)  
 배추김치(9)  
 바나나

5/28 **Wed** 수다날

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)  
 메밀소바(3.5.6.13)  
 순살치킨(간장)(1.2.5.6.15)  
 배추김치(9)  
 립파이(1.2.5.6)  
 야채피클

5/29 **Thu**

찰현미밥  
 열갈이된장국(5.6)  
 치커리무침(5.6)  
 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18)  
 야채계란말이(1)  
 배추김치(9)  
 모듬열대과일

5/30 **Fri**

흑미밥  
 어묵국(1.5.6)  
 고구마맛탕(5.13)  
 바삭불고기(5.6.10.13)  
 배추김치(9)  
 짜먹는젤리  
 상추쌈