



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2025년 6월 1일

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

6월 영양소식지

몸 튼튼 우리 축산물

우리 축산물과 건강

어린이의 **성장발달**을 도와준다.

- ✓ 축산물에는 양질의 단백질과 무기질이 풍부하여 체조직 성장 및 유지에 효과적임
- ✓ 쇠고기에는 성장기 어린이에게 필수적인 라이신이 풍부하며 돼지고기는 펩타이드 성분이 뼈 생성에 관여하여 조골세포를 활성화시켜 키 성장에 도움을 줌

청소년의 **집중력 향상** 및 성적 성숙에 효과적이다.

- ✓ 철분이 뇌의 산소공급을 원활하게 도와주어 수험생의 집중력 향상에 효과적임
- ✓ 돼지고기의 단백질인 타이로신이 뇌의 화학물질 분비를 촉진해 집중력을 높여줌
- ✓ 축산물의 콜레스테롤 및 아연이 성호르몬 합성·성적 성숙을 도와 줌

성인의 **피로회복**과 **신체**에 활력을 준다.

- ✓ 돼지고기에는 비타민 B₁₂이 다량 함유되어 있어 신체에 활력을 줌
 - * 비타민 B₁₂는 탄수화물 대사에 관여하는 영양성분으로 쌀밥과 함께 섭취하면 좋음
- ✓ 축산물의 단백질 메티오닌이 간을 보호하여 피로회복을 도움

우리 축산물 제도 알아보기

축산물 이력추적

축산물의 출생에서부터 도축·포장처리·판매 정보를 기록·관리하여 위생·안전에 문제가 발생 할 경우 그 이력을 추적하여 신속하게 대처



축산물 HACCP 인증

농장에서 식탁까지 전 과정에서 발생할 수 있는 각종 위해요소를 체계적으로 관리·차단



친환경 축산물 인증제도

무항생제 축산물

항생제, 합성항균제, 호르몬제가 첨가되지 않은 일반 사료를 급여하면서 인증 기준을 지켜 생산한 축산물



유기 축산물

유기농산물의 재배·생산 기준에 맞게 생산된 유기사료를 급여하면서 인증 기준을 지켜 생산한 축산물



어린이·청소년 건강을 위한, 우리 축산물 섭취제안

우리 축산물을 매일 한 번 이상 먹습니다.

(권장섭취량)



채소 및 곡류 등 다양한 식품과 함께 섭취합니다.

돼지고기와 표고버섯, 쇠고기와 깻잎을 함께 섭취하면 부족한 영양성분이 보충됨



올바른 식습관 형성을 위해 다양한 축산물 요리를 먹습니다.

여러 종류의 고기 및 조리법으로 만든 다양한 축산물 요리를 경험하는 것이 편식예방 및 올바른 식습관 형성에 좋음

쇠고기 이력 확인해 볼까요?

쇠고기 이력 추적제를 통해 소의 출생부터, 도축, 포장처리, 판매에 이르기 까지 정보를 소비자가 확인 가능하며, 국내산 쇠고기(한우, 육우, 젓소)를 판매하는 모든 정육점에서 쇠고기 이력제를 의무적으로 실시하고 있습니다.



홈페이지 이용 방법

- 01 '쇠고기이력제' 홈페이지 접속(www.mtrace.go.kr)
- 02 쇠고기 개체 식별번호 정보조회
- 03 쇠고기 개체 식별번호 조회결과 확인



스마트폰 이용 방법

- 01 안드로이드(마켓), 아이폰(앱스토어) 접속
- 02 검색창에 안심장보기 앱 선택하여 설치
- 03 화면에 축산물을 선택하여 개체 식별번호 입력



* 자료 출처 : 농림축산식품부, (사)대한영양사협회, 축산물품질평가원

6월 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 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쟁이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

6/2 	6/3 	6/4  수다날	6/5 	6/6 
기장밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이고추된장무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	제21대 대통령선거	현장체험학습	흑미밥 근대된장국(5.6) 셀러드(키위)(1.2.5.6.12.13) 감자튀김(5.6.12) 큐브묵살스테이크(5.10) 배추김치(9) 오렌지주스(13)	현충일
6/9 	6/10 	6/11  수다날	6/12 	6/13 
찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 고구마맛탕(5.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 취나물무침 배추김치(9) 요거타임(베리)(2)	차조밥 된장찌개(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 고춧잎무침(5.6) 깍두기(9) 수박	곤드레나물밥(5.6) 김치콩나물국(5.9) 도토리묵무침(5.6.13) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 아이스크림(참)(1.2.5)	차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 참나물무침 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오리불고기(고추장)(5.6.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	찰현미밥 어묵국(1.5.6) 숙주나물무침 오징어김치전(1.5.6.9.17) 닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나
6/16 	6/17 	6/18  수다날	6/19 	6/20 
흑미밥 쇠고기무국(16) 콩나물파채무침(5) 닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12)	기장밥 유부된장국(5.6) 치커리무침(5.6) 떡볶이(1.5.6.12.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 젤리(사과)(1.2.5.10)	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 우동(면)(1.2.5.6.9) 간쇼새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채피클	강황밥 순두부찌개(1.5.10.18) 오이부추무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 도넛(초)(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 깻잎순무침 제육볶음(5.6.10.13) 야채계란말이(1) 배추김치(9) 오렌지
6/23 	6/24 	6/25  수다날	6/26 	6/27 
클로렐라밥 메밀막국수(3.5.6) 콩나물국(5) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이무침 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5)	찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 청경채된장무침(5.6) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 모듬열대과일	짜장밥(5.6.10.13.16) 계란국(1) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 요구르트(2)	차수수밥 오징어무국(17) 바삭불고기(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 파인애플 상추쌈	찰현미밥 열갈이된장국(5.6) 마라로제찜닭(2.13.15) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 비츠비(청)(1.2.5.6) 단무지무침
6/30 	<div> <div> <div>차조밥</div> <div> 참치김치찌개(5.9.12.16) 두부조림(5.6.13.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 비름나물무침(5.6) 깍두기(9) 스위트청포도(13) </div> </div> <div> <div>◇ 알레르기 정보</div> <div> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 </div> </div> <div> <div>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div> </div> </div>			