



2023년 6월 영양소식

nutritive news

전주효초등학교
영양담당실 ☎ 226-0616

간식에 대해 알아보기

★ 간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식	줄일 간식
<p>우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.</p> <p>채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.</p>	<p>피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 많이 함유되어 있어요.</p> <p>탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.</p> <p>짭 과자 나트륨을 많이 먹게 되어요.</p>

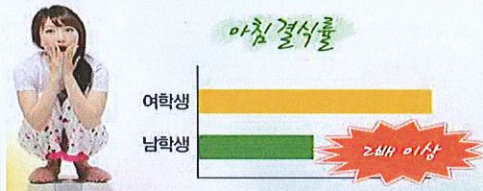
★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 줄 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량이 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 먹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
- 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
- 짭 간식, 짭 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

▶ 아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.



아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한끼밖에 많이 먹게 되요.



2023년 6월 식단 안내

(알레르기 유발식품 표시)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		[수·다·날]		
			6.1	6.2
			· 친환경원미보리밥 · 대구매운탕(9.13.18.) · 목은지삼초침(5.6.9.13.15. · 사과유자청치커리무침(5.6. · 깍두기(5.) · 콩각김치(9.) · 아이스슈(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/36/170/5	· 친환경차조밥 · 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13.) · 제주감자감자조림(5.6.13.) · 깍두기(5.) · 닭다리살닭꼬치튀김(2.5.6.15. · 알갈이열무절이(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/36/170/5
6.5	6.6(현충일)	6.7	6.8	6.9
제량휴업일	6월 6일 현충일 기사를 잊지않으세요	· 한우콩나물밥/양념장(5.6.1 · 배추돌김치(5.6.13.) · 김치와무침(5.6.13.) · 파리고추순살탕김장(1.5.6. · 배추김치(9.) · 마시는순수요거트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 540.6/29.2/304.3/3.9	· 친환경보리쌀밥 · 한우버섯무국(5.6.16.) · 청경채새우산복음(5.6.9.12 · 입실치즈돈가스/수제소스(1. · 2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(5.) · 적포도 에너지/단백질/칼슘/철 592/218.3/2.6	· 친환경찰보리밥 · 콩치김치조림(5.6.9.13.) · 국수(1.5.6.13.) · 흑돈LA갈비구이(2.5.6.10. · 16.18.) · 직접담근열무김치(6.13.) · 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 655/32.5/200.3/3.6
6.12	6.13	6.14	6.15	6.16
· 친환경찰보리밥 · 꼬치어묵탕(1.5.6.7.13.1 · 양배추/양념장 · 고추장돼지갈비(5.6.10. · 배추김치(9.) · 마늘종장아찌(자율) 에너지/단백질/칼슘/철 538/37/158.9/5.6	· 친환경혼합국밥(5.) · 수삼탕무국(13.15.) · 김치와무침(5.6.13.) · 탕수육/소스(1.5.6.10.11. · 배추김치(9.) · 마시는순수요거트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/27.5/177.9/2.3	· 엄덕대개살복음밥(1.2.5.6. · 8.9.13.17.18.) · 소고기배추국(5.6.16.) · 꼬들매실오이저무침(13.) · 조청순살탕김장(1.4.5.6.1 · 배추김치(9.) · 마시는순수요거트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/28.8/189.1/4.2	· 친환경찰보리쌀밥 · 우리콩나물우청국장찌개(5. · 9.13.16.) · 오이와파슬리드(1.5.13.) · 갈매기새우사각어묵볶음(· 1.5.6.13.) · 수제돈갈비/수제소스(1. · 2.5.6.10.13.) · 불닭라즈베리도넛1/2개(1.2 · 5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/28.5/122.9/3.1	· 친환경찰보리밥 · 돼지갈비김치찌개(5.9.10.1 · 3.) · 참조고기사리떡(5.6.13.) · 마크니커리/난(2.5.6.10.1 · 2.13.15.16.18.) · 오징어불뿔김(1.5.6.17.) · 열무김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/32.6/122.9/4.2
6.19	6.20	6.21	6.22(단오)	6.23
· 친환경찰보리밥 · 미역국(9.) · 돼지갈비김치(5.6.9.10. · 13.) · 탕평채(5.6.13.16.) · 고사리돌김복음(5.) · 소떡소떡(1.5.6.10.15.16 · 콩각김치(자율)(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/26.5/153.4/3.8	· 친환경차수수찰보리밥 · 어묵우동(1.5.6.9.13.) · 얼얼돼지갈비(5.6.10.13. · 부추절이(자율)(5.6.13.) · 도토리묵상추무침(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 우리밀초코칩치(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 605.2/29.9/113.9/3.7	· 비빔밥/약고추장(5.6.10.1 · 3.16.) · 들깨무채국(13.) · 배추리알새우버섯장(1.5. · 6.13.) · 통새우가스/이리인소스(1 · 5.6.9.) · 배추김치(9.) · 수리취떡(단오) 에너지/단백질/칼슘/철 524.2/25.7/176.7/5	· 친환경찰보리쌀밥 · 고구마줄기돼지등뼈탕(5.6. · 8.9.10.13.18.) · 의성마늘떡갈비조림(1.5.6. · 10.13.15.16.18.) · 아삭이고추장무침(1.5. · 6.13.) · 배추김치(9.) · 수리취떡(단오) 에너지/단백질/칼슘/철 725.7/41.3/128.4/3.6	· 친환경원미보리밥 · 감자탕은국(8.9.18.) · 얼얼떡(5.6.8.13.15.) · 흑임자칼리드스파게티(1.5. · 6.12.13.) · 도라지오이초무침(13.) · 배추김치(9.) · 검은콩떡보리6.25전명(2.5. · 6.) 에너지/단백질/칼슘/철 668.9/31/88.2/3.1
6.26	6.27	6.28	6.29	6.30
· 친환경말아원미밥 · 야채가득물만두떡국(1.5.6. · 10.13.) · 돼지고기수육(5.6.10.) · 야채초무침(5.6.13.) · 갈소세우(1.5.6.9.) · 보쌈김치(9.) · 달기맛이론드 에너지/단백질/칼슘/철 674.5/34.7/133.2/5.6	· 친환경귀리밥(5.) · 포고비섯돌김미역국 · 닭봉조림(5.6.9.13.15.) · 목은지파김치돌김복음(5. · 6.8.9.13.18.) · 돈육피망복음(5.6.8.10.13. ·) · 깍두기(9.) · 토마토치즈볼(자율)(2.1 · 2.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 528.5/29.6/121.7/3.2	· 찰밥(작은밥)(13.) · 달걀살파국(1.13.) · 단무지살파무침 · 짜장면(중화면)(2.5.6.10. · 13.16.) · 뿌림물순살치킨/크림소스(5 · 15.) · 배추김치(9.13.) · 미니도식떡 에너지/단백질/칼슘/철 600.4/26.8/103.7/7.2	· 친환경말아찰원미밥 · 오리탕(13.) · 한우가자채복음(5.6.13.16. · 광어살장(1.2.4.5.6.8.9. · 15.18.) · 석박지(9.13.) · 방울토마토(12.) · 바삭떡 에너지/단백질/칼슘/철 758.2/30.8/128.6/4	· 친환경원미귀리밥(5.) · 부대찌개 · (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 고동어무침(5.6.7.13.) · 곤약국수야채초무침 · 구운브로콜리달걀/소스 · (1.2.5.6.12.13.15.16.) · 열무김치(9.) · 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/35.5/149.9/4

■ 알레르기 정보

①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고동어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기, ⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),⑳깻

■ 식재료 원산지

식재료 원산지	쌀(친환경)	야채/과일 (친환경)	가금류 (닭, 닭갈, 오리:1등급)	육류(2등급이상)		식육가공품		수산물		김치 (완제품)
				쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	꽃게, 참치, 고등어, 조기, 갈치, 오징어, 바지락 등	국산산	
	국내산	국내산	국내산,무항생제	국내산		국내산		국내산		국내산

- 우리 학교는 천연재료(건면치, 건다시마, 건새우, 황태 등)로 맛을 내며 화학조미료는 사용하지 않습니다.
■ 매주 수요일은 [수·다·날] : '수요일은 다 먹는 날'로 잔반받기지 않기와 음식물쓰레기 줄이기 운동에 적극 참여합니다.
■ 학교홈페이지 급식 정보 ☞ <https://school.jbedu.kr/jihyoja> → 교육활동 → 급식