



[존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교]

8월 교육급식안내

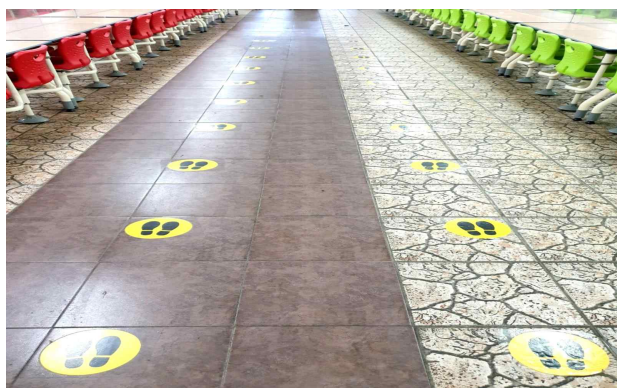
전주지곡초등학교
제 2021-105호

2학기 학교급식운영 안내

우리 학교 식생활관에서는 아이들의 안전한 급식환경을 위하여 식생활관 특별소독실시, 방역용품 비치 등 만전을 기하고 있습니다.

1. 학생 간 접촉이 최소화될 수 있는 학교 급식 운영 내용

- 식사 전 발열체크 및 깨끗이 손씻기, 손소독
- 칸막이 설치
- 생활 속 거리 두기를 위한 식당 내 한줄서기, 바닥 스티커 부착



2. 식생활관 이용 시 지켜야할 수칙

급식시간 약속! 식당배식



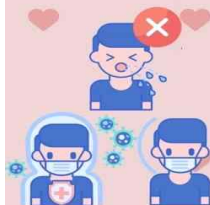
1

급식실에 들어올 때에는
손 소독을 하고 들어와요.



2

이동 시
간격 유지를 위해
정해진 자리에 서요.



3

식사할 때 외에는
마스크를
벗지 않아요.

주의하자 고 카페인!

고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
 - ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
 - ✓ 심장 박동수 증가
 - ✓ 혈압 상승, 위장병
 - ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해
- 성장기 어린이나 청소년의 경우
과도한 카페인 섭취는 금물



고카페인 음료 줄이는 방법

1 스트레칭 하기



2 물 마시기





8월 학교급식 식단 안내



와~ 개학이다		8/25 Wed 수다날	8/26 Thu	8/27 Fri
		<p>공룡카레라이스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 조랭이떡볶이(13.16.) 닭봉바베큐구이 (5.6.12.13.15.18.) ♡모짜렐라 치즈볼♡ (1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) ♡진함망고♡(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 495.2/24.3/84.3/2</p>	<p>친환경검정쌀밥 배추들깨된장국(5.6.13.18.) 상추겉절이(13.) ♡한우불고기♡(13.16.) 해물파전(5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 사과</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 536.5/22.5/112.3/3.3</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5.) ♡잔치국수♡ (1.5.6.9.13.18.) 쫄득이복만두(1.5.6.10.16.18.) 청경채겉절이 ♡수제돈까스&소스♡ (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) ♡샤인머스캣푸딩♡</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 602/29.7/102.2/2.2</p>
8/30 Mon	8/31 Tue	<p>🌸 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jjjigok.es.kr/ -> 소식마당 -> 식생활관</p> <p>🌸 ♡표시는 급식소리함을 활용해 급식희망메뉴를 식단에 반영하였습니다.</p> <p>🌸 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣</p> <p>🌸 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>🌸 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 위 식단은 식품수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.</p>		
<p>친환경기장밥 ♡순살아귀탕♡(5.9.13.) 브로콜리두부무침(5.) ♡재육볶음♡(5.6.10.13.) ♡크리미어니언치킨♡ (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 575.7/36.9/72.6/3.9</p>	<p>친환경찰보리밥 육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 참나물겉절이 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.18.) 소시지계란말이(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) ♡거봉♡</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 470.8/29.7/130.1/3.8</p>			

우리 함께 지켜요~

코로나19 예방을 위한 슬기로운 학교급식!

01



식사 전·후 손씻기

02



식사 시작 전 마스크 벗기

03



기침·재채기는 옷소매로 가리기

04



식사 중 대화하지 않기

05



식사 후 마스크 쓰기