



정크푸드란(junk food)?

패스트푸드와 인스턴트식품 등과 같이 열량은 높는데 필수 영양소가 부족한 식품을 통틀어 이르는 말입니다. 영양가는 낮은 반면 우리 몸에 꼭 필요한 비타민, 미네랄 등은 거의 없어 이들 식품은 쓰레기 음식(Junk Food)이라고 불립니다.

정크푸드의 종류

대표적인 것으로는 햄버거와 피자, 라면, 소시지 등이 있는데, 대부분이 아이들이 좋아하는 음식으로 열량이 높아 성인병을 유발하고, 과체중의 원인이 될 수 있습니다.

정크푸드의 문제점

1. 지나치게 **달아요**. → 저혈당을 일으킬 수 있어요.
2. **비타민과 미네랄이 부족**해요. → 뇌의 정상적인 대사를 방해해요.
3. 튀긴 음식은 **산패되기 쉬워요**. → 뇌 세포를 파괴해요.
4. **섬유질이 부족**해요. → 중금속을 배설할 수 없어 뇌에 산소 부족을 유발시켜요.

슬로우푸드란(slow food)?

패스트푸드와 반대되는 의미로, 음식을 주문하고 기다리려면 최소 20~30분 이상은 소요되는 음식들을 말합니다. 맛의 표준화와 전 지구적 미각의 동질화를 지양하고, 지역 특성에 맞는 전통적이고 다양한 식생활 문화를 추구하기 위해 국제적인 운동으로 움직이기도 합니다.

슬로우푸드 장단점

1. **장점**
 - 식재료 하나하나 골라서 안전하게 만들었어요.
 - 영양가가 높고, 건강에 좋은 음식이에요.
 - 입맛에 맞게 조리할 수 있어요.
 - 우리 전통음식으로 만들어 우리 체질에 잘 맞아요.
 - 어머니의 정성이 가득 담긴 음식이에요.
2. **단점**
 - 식사를 준비하는 시간이 오래 걸려요.
 - 달고 짠 자극적인 소스가 없어 처음에는 입맛에 맞지 않게 느껴질 수 있어요.

현명한 조리로 잔류농약 걱정 NO! NO!

♥ 잔류농약이란?

- '농약'을 희석하여 사용 후 농산물에 남아있게 되는 극미량의 농약을 말합니다.
- 우수농산물 관리제도(GAP)에 따라 살포된 농약은 자연적으로 감소되며, 세척 및 조리를 통해 일일섭취허용량의 10% 미만으로 감소하므로 안전한 수준입니다.

♥ 잔류농약, 채소에 남아있지 않을까?

- 껍질벗기기, 씻기, 삶기, 데치기 등의 조리과정에서 대부분 제거, 분해된다고 합니다.



과일의 껍질 벗기기에 의한 농약의 제거 효과



+ 완두, 감자 등 채소류는 데치거나 삶기만 했을 때도 대부분의 잔류농약이 제거됩니다!

♥ 잔류농약, 효과적 제거하기

- 잘 세척만 해도 80% 이상의 잔류농약을 효과적으로 제거할 수 있습니다.

종류	식품별 효과적인 세척 방법
딸기	물에 1분 동안 담그기 → 물에 30초 정도 씻기 → 꼭지는 반드시 제거하고 먹기
포도	물에 1분 동안 담그기 → 흐르는 물에 헹구기
사과	물에 뿌듯뿌듯 씻기 (또는 헝겊 등으로 잘 닦기)
오이	흐르는 물에 표면을 스펀지 등으로 문질러 씻기 → 굵은 소금으로 표면을 문지르기 → 다시 흐르는 물에 씻기
깻잎 상추	물에 5분 정도 담그기 → 흐르는 물에 30초 정도 씻기
배추 양배추	2~3장씩 떼어내기 → 흐르는 물에 30초 정도 씻기

[출처: 식품의약품안전처]



11월 학교급식 식단 안내



11/1  Mon	11/2  Tue	11/3  Wed 수다날	11/4  Thu	11/5  Fri		
친환경7색보리밥 쇠고기미역국(13.16.) ♥묵은지돼지갈비찜♥ (5.6.9.10.13.18.) 한식잡채 (1.5.6.8.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) ♥생크림크로플♥ (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/26.6/102/2.6	친환경현미밥 ♥꽃게탕♥(8.13.17.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.8/25.9/71.8/2.1	♥파인애플새우볶음밥♥ (1.5.6.9.10.13.18.) ♥앵그리버드머국♥ (1.5.6.13.16.) 건파래볶음(5.13.) ♥순살닭강정♥ (4.5.6.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥달콤사과♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 497.4/23.8/120.8/2.8	친환경찰보리밥 ♥순살얼큰아귀탕♥(5.9.13.) 숙갓두부무침(5.) 애호박전(1.6.9.13.) 묵은지제육볶음 (5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.6/32.5/87.5/4	친환경홍국쌀밥 아욱된장국(5.6.13.18.) 부추겉절이(13.) ♥오리주물럭♥ (5.6.13.16.18.) 채소계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.7/21/124.4/3.4		
11/8  Mon	11/9  Tue	11/10  Wed 수다날	11/11  Thu	11/12  Fri		
친환경검정쌀밥 감자수제비국(5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 브로콜리새송이볶음(5.) ♥한우불고기♥(13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/22.2/122.6/4.4	친환경영양잡곡밥(5.) ♥제주고기국수♥ (1.5.6.10.13.16.) 감자채배이컨볶음(5.10.) ♥수제오리훈제우삼말이♥ (1.2.5.6.) 총각김치(9.13.) ♥바나나♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 705.2/31.5/48.8/3	♥꿀갈비비빔밥♥ (5.6.9.10.16.) 팽이버섯된장국 (5.6.13.18.) ♥계란후라이♥(1.5.) 고구마튀김(1.2.5.6.) 무생채 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.4/28.7/129.4/3.9	친환경발아현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) ♥눈꽃치즈닭갈비♥ (2.5.6.15.) ♥간풍새우탕수♥ (1.4.5.6.9.) 배추김치(9.13.) ♥수제페스타치리빠빼로♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 440.3/20.8/84.5/6.4	친환경녹차카데킨쌀밥 ♥부대찌개/라면사리♥ (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 견과류멸치볶음(4.13.14.) 우리콩두부구이/양념장(5.6.18.) 생선까스/콘소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.7/32.8/186.9/4.4		
11/15  Mon	11/16  Tue	11/17  Wed 수다날	11/18  Thu	11/19  Fri		
친환경귀리밥 조랭이떡미역국(13.16.) ♥간장돼지갈비찜♥ (5.6.10.13.18.) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 애호박버섯볶음 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/25/74.5/2.3	친환경토마코펜밥 근대된장국(5.6.13.18.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.18.) 김계란말이(1.5.13.) 깍두기(9.13.) ♥골드파인애플♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/25.7/86.6/2.9	♥오므라이스♥ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 맑은우동국물 (1.5.6.9.13.16.) ♥로제떡볶이♥ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 사과콘샐러드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) ♥뽕로호삼주스♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 528.1/20.1/112.9/2.7	친환경검정쌀밥 순살동태찌개(5.) 돈사태떡찜(5.6.10.18.) ♥골뱅이소면무침♥ (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) ♥랜덤우리밀봉어빵♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512/28.8/69.1/2.2	친환경강황라이스 빼없는감자탕 (2.5.6.10.13.) ♥미역줄기맛살볶음♥ (1.5.6.13.) ♥카레닭갈비♥ (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 느타리버섯전(1.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.8/29.6/81/2.5		
11/22  Mon	11/23  Tue	11/24  Wed 수다날	11/25  Thu	11/26  Fri		
친환경찰보리밥 순살대구탕(5.) ♥아라비아파스타♥ (1.2.5.6.10.12.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 진미채볶음(4.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) ♥키즈주스♥(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.4/34.9/82.6/3	친환경발아현미밥 ♥짬뽕수제비국♥ (5.6.9.13.17.18.) 닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 깍두기(9.13.) ♥달콤청포도♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 520.3/31.1/105.7/2.8	오야코동(닭고기덮밥)(1.5.6.7.13.15.18.) ♥꼬치머국♥ (1.5.6.13.16.18.) ♥달고마떡볶이♥ (1.2.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/23.8/114.6/7.8	친환경영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 방어데리야끼구이(2.5.6.13.) 콩나물무침(5.) ♥순살양념치킨♥ (2.5.6.12.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.7/31/115.4/2.4	친환경버섯카로틴밥 ♥잔치국수♥(1.5.6.9.13.18.) ♥삼색육감가루무침♥ (5.6.13.18.) ♥고추장불고기♥ (5.6.10.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.8/28.8/95.9/2.9		
11/29  Mon	11/30  Tue	<div> 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jjigok.es.kr/ -> 소식마당 -> 식생활관</div> <div> 알레르기 정보</div> <div>1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 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.잰</div> <div> ♥표시는 학생 및 교직원들의 희망메뉴가 반영되었습니다.</div> <div> 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div> 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.</div>			친환경기장밥 순두부김치찌개(5.9.10.13.18.) ♥순살아귀콩나물찜♥ (5.6.8.9.13.16.17.18.) ♥소시지계란말이♥ (1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) ♥과일요거트샐러드♥ (1.2.4.5.6.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 568.5/30.1/131/4.6	친환경글로렐라밥 두부된장국(5.6.13.18.) ♥오향장육♥ (2.5.6.10.13.18.) 미나리숙주나물 ♥메밀막국수♥(3.5.6.13.) 보쌈김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/24.3/101/2.8