



우림영양소식

3월호

발행인 : 교 장 장영순
 살핀이 : 교 관 정은
 편집 : 영양교사 양예빈
 영양상담실 ☎ 715-1053

봄나물

건강한 봄맛이 활력충전

1. 향긋하고 독특한 향이 살아있는 냉이

-단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘공증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B1 과 비타민c가 풍부하고 뿌리 부분은 운 건강에 좋으며 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

2. 간 기능에 좋은 썩

-비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 해열과 해독, 구취작용, 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큼니다.

3. 강장효과에 좋은 달래

-신경을 안정시켜 불면증에 효과가 있고, 성질이 따뜻하고 매운맛이 있어 양기를 북돋우며, 비타민C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.



2025학년도 학교급식운영 안내

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

| 열량 (kcal) | 단백질 (g) | 비타민 A(mg) | 비타민 B ₁ (mg) | 비타민 B ₂ (mg) | 비타민 C(mg) | 칼슘 (mg) | 철분 (mg) |
|-----------|---------|-----------|-------------------------|-------------------------|-----------|---------|---------|
| 601.38 | 14.35 | 121.97 | 0.24 | 0.27 | 16.65 | 208.81 | 2.59 |

* 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 ±10%로 하되, 탄수화물 : 단백질 : 지방의 에너지 비율이 각각 55~70% : 7~20% : 15~30%가 되도록 한다.

2. 쌀, 잡곡은 국내산 친환경 쌀 100%를 사용하며, 농산물 중 친환경농산물은 60%이상 사용합니다.

3. 한우(1등급 이상), 돼지고기(국내산 1등급 이상), 닭고기(무항생제), 오리고기와 그 가공품등(무항생제), 달걀(무항생제)은 국내산을 사용합니다.

3. 김치는 배추 및 고춧가루 국내산으로 사용합니다.

4. 유전자변형표시 가공품 사용하지 않습니다.

5. 도내산 비유전자변형 원재료 가공품 간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 현미유 등을 사용합니다.

6. 국내산 수산물을 사용하고, 수급사정 원활하지 않은 일부 품목 및 현저한 가격차가 보이는 품목 외에 국내산을 사용합니다.

7. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료를 맛을 냅니다.

8. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용하고 있습니다.

9. 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.

10. 학교급식식재료는 우수한 식재료를 식자재 전자조달시스템(농수산물유통공사가 운영하는 전자입찰 제도)을 통하여 투명하게 공급받고 있습니다.

11. 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도는 0.6%를 유지하여 제공합니다.

12. 주 1회 수요일에는 다 먹는 날로 운영합니다.

13. 당류를 줄이기 위한 첨가당이 들어간 간식류의 제공을 최소화합니다.

어린이 올바른 식생활 가이드 1탄!!

아침식사는 이런 점이 좋습니다.



뇌에 필요한 포도당을 공급해주어요.



위운동이 시작되어 신진대사가 활발해져요.



다음 식사시 폭식을 막아 비만을 예방해요.



균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

자료출처 : 식품의약품안전처

| 3/3 Mon | 3/4 Tue | 3/5 Wed 수다날 | 3/6 Thu | 3/7 Fri |
|--|---|---|---|--|
| | 친환경흑미밥 생일 롤케이크 쇠고기미역국 돼지갈비찜 돈육잡채 고사리나물 배추겉절이 | 콩고기 장조림 버터볶음밥 두부미소된장국 참나물겉절이 국물떡볶이*김말이 튀김 석박지*배추김치 스위트캐플 | 친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면 통두부구이*볶음김치 연근허니버터칩 훈제오리숙주볶음 깍두기 굴(생과일) | 녹차카테킨쌀밥 쇠고기무국 로제찜닭 꼬막살채소초무침 베이컨감자전 치즈볼 배추김치 |
| 3/10 Mon | 3/11 Tue | 3/12 Wed 수다날 | 3/13 Thu | 3/14 Fri |
| 친환경찰보리밥 건새우아욱된장국 안동찜닭/납작당면 감자채베이컨볶음 비빔채소만두 배추겉절이 청포도 | 양송이크림수프/크루통 친환경차수수밥 라자냐 오이피클 등심돈까스&소스 깍두기/배추김치 딸기 젤라또 | 작은밥*파래볶음 투움바 파스타(메인) 바스크 치즈케이크 우동장국 두부텐더 샐러드 웨이감자 배추김치 | 친환경차수수밥 낙지수제비국 마늘보쌈 상추*깻잎쌈&쌈장 콩나물파채무침 녹두해물빈대떡 딸기 | 클로렐라밥 호박꽃게탕 돈육자장볶음 모듬버섯짬뽕볶음 두부탕수 배추김치 하루 요거트 |
| 3/17 Mon | 3/18 Tue | 3/19 Wed 수다날 | 3/20 Thu | 3/21 Fri |
| 친환경혼합잡곡밥 부대찌개*라면사리 도토리묵&양념간장 토마토에그스크램블 간장치킨 파김치*배추김치 허니버터아몬드 | 친환경차수수밥 봄동된장국 사각어묵채고추장조림 대패삼겹살숙주볶음 삼치데리야끼구이 배추김치 꿀떡 | 채식 짜장면 크래미 달걀탕 오징어브로콜리숙회*초장 간풍만두 배추김치 단무지 아이스슈 | 친환경보리밥 콩나물국밥+수란 떡갈비간장소스조림 양념순두부 돈육잡채 미니도시락김 바람떡 | 녹차카테킨쌀밥 한우사골떡국 메추리알장조림 마라부대볶음 미역줄기맛살볶음 배추김치 웃담요구르트 |
| 3/24 Mon | 3/25 Tue | 3/26 Wed 수다날 | 3/27 Thu | 3/28 Fri |
| 친환경발아현미밥 냉이된장국 건파래볶음 깻잎&무쌈 오리주물럭 야채달걀말이 배추겉절이 비타민이즈 | 친환경찰흑미밥 콘치즈 크림붕어빵 한우 마라탕 불짜장팽이버섯 신김치버섯볶음 꿔바로우 쌈다시마/초고추장 | 버섯나물밥&양념간장 꼬치어묵국 양배추숙쌈/쌈장 땅콩두부강정 참쌀김부각 깍두기 에그타르트 | 친환경찰보리밥 들기름, 비빔 막국수 친환경콩나물국 매콤무말랭이무침 수제족발 명이나물 보쌈김치*물김치 친환경 딸기 | 친환경찰보리밥 불고기낙지전골 시래기된장지짐 매콤잡채어묵조림 비엔나메추리알케첩 볶음 배추김치 당근쿠키 |
| 3/31 Mon | | | | |
| 친환경찰보리밥 삼겹살김치찌개 상추*깻잎쌈&쌈장 통두부구이*볶음김치 신김치버섯볶음 삼겹살캠핑구이 보쌈김치 천혜향 | | | | |