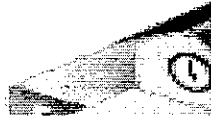


중정초생활관은요



1. HACCP시스템을 적용하여 위생적인 학교급식을 운영합니다.
2. 염도계사용으로 적정한 나트륨섭취를 할 수 있도록 합니다.
3. 주 1회 “다 먹는 날(금)”을 운영하여 식습관을 개선하고 음식물쓰레기를 줄여 지구를 사랑하는 마음을 갖도록 합니다.
4. 2018년 무료급식비 현황
무상급식비: 2,600원, 친환경농산물: 186원

급식실에서 식사예절 지키기

■ 식사하기 전 준비 자세

1. 식당에 들어가기 전에 옷의 먼지를 털니다.
2. 손을 깨끗이 씻고 물기를 말끔히 닦습니다.
3. 차례로 줄을 서고 알콜로 손을 소독합니다.
4. 수저는 집어 오른손에 가지런히 집습니다.
5. 식판을 들고 배식대 앞에 섭니다.
6. 먹기에 알맞은 양의 음식을 받습니다.
7. 자리는 순서대로 채워 앉습니다.
8. 수고하신 분들에게 감사하는 마음을 갖습니다.

■ 식사 중에 가져야 할 자세

1. 즐거운 생각을 하면서 알맞은 속도로 먹습니다.
2. 음식을 입안에 넣고 말하지 않습니다.
3. 재미있는 대화를 가볍게 나눕니다.
4. 한손에 숟가락과 젓가락을 동시에 들지 않습니다.
5. 음식은 바른 자세로 앉아서 먹습니다.
6. 음식은 되도록 남기지 않습니다.
7. 식판이 굽히는 시끄러운 소리를 내지 않습니다.

■ 식사 후에 반드시 하여야 할 일

1. 남은 음식은 국그릇에 모아 정리합니다.
2. 자리를 정리하고 의자를 놓습니다.
3. 수저와 식판은 소리 나지 않게 제자리에 놓습니다.
4. 물을 적당히 받아 마십니다.
5. 이를 깨끗이 닦습니다.

아침식사의 중요성

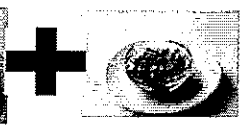
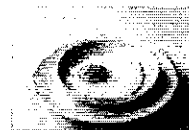
아침밥을 왜 꼭 먹어야만 할까요?

1. 잠자는 중에 써버린 열량(300~500kcal)을 보충해 줘요!
아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족하여 피로감을 느끼고 식은땀이 나며 어지럼증을 호소합니다.
2. 학습 및 업무 증력을 높여줘요!
아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족해집니다.
3. 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해줘요!
4. 비만을 예방해 줘요!
공복의 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적하려는 경향이 나타납니다.
5. 어린이, 청소년의 성장을 도와줘요!
아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 되어 근육과 뼈가 약해집니다.
6. 성인병의 발생위험을 낮춰줘요!
아침을 거르면 혈액순환을 방해하는 혈소판이 증가합니다.

Q. 다음 중 올바른 아침식사는?

1. 계란후라이 ()

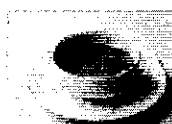
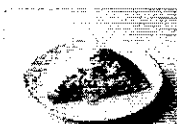
2. 우유&시리얼 ()



3. 피자 ()

4. 호박죽 ()

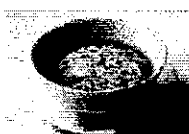
5. 닭튀김 ()



6. 라면 ()

7. 떡 ()

<정답>



1. O 2. O
3. X 4. O
5. X 6. X
7. O

3월 학교급식 식단 안내



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1	2 [중식] 오곡밥(친환경쌀)13. 소고기미역국 콩치우조림5.6.13. 취나물된장무침5.6. 김구이13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 628.5/30.2/249.9/7.1
5 [중식] 찰보리밥(친환경쌀) 닭고기육개장5.6.15. 꽃나물무침5.6. 돈가스1.2.5.6.10.13. 배추김치9.13. 돈가스소스2.5.6.12.13.1 5. *에너지/단백질/칼슘/철 분 619.3/26.9/72.9/2.2	6 [중식] 혼합잡곡밥(친환경쌀)5. 썩된장국5.6.9.13. 미역오이초무침5.6.13. 돼지불고기와상추쌈5.6. 10.13. 배추김치9.13. 배 *에너지/단백질/칼슘/철 분 561/24.1/147/4.5	7 [중식] 현미잡쌀밥(친환경쌀) 순두부찌개1.5.6.9.10.13 . 청경채무침5.6. 건파래무침5.6.13. 관동기1.5.6.13.15. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 682/34.9/388.7/18.7	8 [중식] 기장밥(친환경쌀) 사골곰탕1.5.8. 고등어김치조림5.6.7.9.1 3. 콩나물들깨무침5. 사두기9.13. 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 분 581.4/29/122.8/4.5	9 [중식] 단호박카레라이스(친환 경쌀)2.5.6.10.13. 북어달걀국1.5.13. 미트볼갈비양념조림1.2. 5.6.10.13. 시금치나물무침5.6. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 674.3/24.7/122.9/4.4
12 [중식] 검정쌀밥(친환경쌀) 시래기된장국5.6.13. 생새우호박나물5.9.13. 오리불고기와상추쌈5.6. 13. 배추김치9.13. 식물성요구르트2. *에너지/단백질/칼슘/철 분 612.9/28.6/484.6/4.9	13 [중식] 녹두밥(친환경쌀) 참치김치국5.6.9.13. 미역줄기맛살볶음5. 안동찜닭5.6.8.13.15. 배추김치9.13. 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 분 582.9/34.8/126.2/4	14 [중식] 차조밥(친환경쌀) 소고기우국 햄감자채볶음2.5.6.10. 치킨커들렛1.5.6.13.15. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 553.6/25.3/64.7/4.3	15 [중식] 찰보리밥(친환경쌀) 콩나물국5. 돼지고기장조림5.6.10.1 3. 미나리우침5.6.13. 순살조기구이5.6.13. 배추김치9.13. 방울토마토12. *에너지/단백질/칼슘/철 분 613.8/30.1/120.3/4.4	16 [중식] 현미잡쌀밥(친환경쌀) 냉이김치국5.6.9.13. 머위나물무침5.6. 비엔나케첩볶음2.5.6.10. 12.13. 순살치킨1.2.5.6.13.15. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 669.1/28.3/137.2/4.5
19 [중식] 현미잡쌀밥(친환경쌀) 바지락미역국 닭고기볶음5.6.15. 두부구이(간장)5.6.13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 586.7/33.2/171.6/5.6	20 [중식] 찰보리밥(친환경쌀) 해물된장국5.6.13. 냉이나물초무침5.6.13. 훈제오리/무쌈1.5.13. 배추김치9.13. 꼬마핫도그1.2.5.6.10.12 .13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 772.1/34.1/195.3/8.2	21 [중식] 혼합잡곡밥(친환경쌀)5. 동태매운탕5.6.13. 편육과상추쌈5.6.10.13. 오이부추무침13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 분 568.6/34.7/125.9/4.4	22 [중식] 기장밥(친환경쌀) 시금치된장국5.6.13. 삼치김치조림5.6.9.13. 갈릭떡갈비1.2.5.6.10.13 . 무김치9.13. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 분 653.5/27.8/180.1/4.7	23 [중식] 친환경쌀밥 새우튀김우동1.5.6.9.13. 새송이장조림5.6.13. 단무지 배추김치9.13. 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 분 483.2/18.2/120.7/2.8
26 [중식] 검정콩밥(친환경쌀) 5. 닭고기우국15. 녹두나물무침1.5.6.13 돼지고기낙지볶음5.6. 10.13. 배추김치9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/ 철분 617.1/32.8/72.6/4.1	27 [중식] 차조밥(친환경쌀) 돼지고기김치찌개5.6. 9.10.13. 갈치조림5.6. 브로콜리맛살볶음5.6. 9.10.13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/ 철분 529.1/24.2/112.4/4.3	28 [중식] 현미잡쌀밥(친환경쌀) 콩나물맑은국5. 닭갈비5.6.13.15. 해물동그랑땡전1.5.6. 8.9. 배추김치9.13. 크로와상1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/ 철분 659.4/33.5/102/3.1	29 [중식] 찰보리밥(친환경쌀) 청국장찌개5.9.10.13. 느타리버섯볶음 소고기불고기와상추쌈 5.6.10.13. 배추김치9.13. *에너지/단백질/칼슘/ 철분 599.4/32.5/169.9/6.8	30 [중식] 날치알김치볶음밥(친 환경쌀) 2.5.6.9.10.13. 종합어묵국1.5.6.13. 오이달래초무침5.6.13 . 배추김치9.13. 블루베리쥬스5.13. *에너지/단백질/칼슘/ 철분 468/14.8/150.1/3.2

* 알레르기 정보

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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)