



2024년 나의 식생활 돌아보기

2024년 한 해 동안 나의 식생활을 돌아보고

2025년에는 보다 더 건강한 식생활을 실천해 보아요 ^^*



😊 바른 식생활 실천		😊😊
환경 친화적인 식생활	환경을 생각하는 식생활로 나와 지구를 돌봅니다	<ul style="list-style-type: none"> 식품표시 확인하기 우리고장 농산물 많이 먹기
	지구를 위하여 음식을 남기지 않습니다.	<ul style="list-style-type: none"> 음식물쓰레기 줄이기 급식에서 받은 음식 다 먹기 알맞게 주문해서 남김없이 먹기
	골고루, 알맞게 먹으며 내 몸을 지킵니다.	<ul style="list-style-type: none"> 아침에 꼭 식사하기 과일과 색깔 채소 많이 먹기 달고, 짜고, 기름진 음식 적게 먹기 생선, 살코기, 콩, 달걀 매일 먹기 식사와 간식을 적당하게 규칙적으로 먹기
건강한 한국형 식생활	고른 반찬과 좋은 음식으로 몸을 튼튼하게 키웁니다.	<ul style="list-style-type: none"> 밥과 함께 식사하기 가리지 말고 골고루 먹기 여러 가지 채소 반찬 먹기 간식은 신선 식품으로 먹기 길거리 음식 가려 먹기
	가족과 함께 행복하게 식사합니다.	<ul style="list-style-type: none"> 가족과 함께 식사하기 바른 자세로 감사하며 식사하기 소곤소곤 대화하며 식사하기 식사할 때 TV 끄기
	감사하고 배려하는 식생활	<ul style="list-style-type: none"> 음식을 소중하게 생각하기 채소 길러보기 먹거리를 만든 분께 감사하기 어려운 이웃과 음식 나누어 먹기



2025년 1월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
		1/1	1/2	1/3
눈 내린 들판을 걸어갈 때에는 그 발걸음을 어지러이 하지 마라 오늘 걷는 나의 발자국은 뒤에 오는 사람의 이정표가 되리니 - 서산대사 -			친환경보리쌀밥 오색떡국(1.16) 닭봉오븐구이(1.5.6.13.15) 공치무조림(5.6.13) 근대들깨무침(13) 보쌈김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.4/27.6/85.1/2.3	친환경찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 족발찜/부추양파무침(2.5.6.10.12.13) 치즈스틱(1.2.5.6) 상추달래겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 초코칩쿠키(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/26.0/212.4/2.3
1/6	1/7	1/8 종업식 및 졸업식	☞ 1월 8일 간편식 제공 관련 안내말씀 2025년 1~2월 중에 우리교 식생활관 환기시설 공사가 진행될 예정입니다. (교육청 추진) 겨울방학 중 공사 기간이 많이 소요되어 불가피하게 1월 8일 방학날에 간편식을 제공하게 되었습니다. 최대한 3월 급식에 차질이 없도록 하기 위한 방안이오니 널리 양해 바랍니다.	
친환경보리쌀밥(자율) 자장면(1.5.6.10.13.16) 미소된장국(5.6.9) 참쌀탕수육(1.5.6.10) 탕수육소스(5.6.11.13) 깍두기(9) 청경채겉절이(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/25.4/201.3/7.8	친환경발아찰현미밥 이색어묵국(1.5.6.9.13) 바비큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12) 열무시래기지짐(5.6.9) 배추김치(9) 아이스크림(하트바이트)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.5/25.9/202.7/2.2	햄치즈샌드위치(1.2.5.6) 구운달걀(1) 굴 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.9/14.2/44.0/1.3		



12월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
친환경찰현미밥 우동국(1.2.5.6.9.13) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.18) 통곡물견과류멸치볶음(1.2.5.6.9.13) 삼색묵무침(5.6) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.1/24.7/185.9/2.5	친환경통밀밥(6) 민물새우찌개(9.13) 편육마늘소스조림(5.6.10.13.18) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 양배추찜(5.6.13) 보쌈김치(9) 우피파이(딸기)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/28.4/154.6/4.6	콩나물비빔밥(5.16) 달래양념장(5.6.13) 달걀실파국(1.9) 양념닭튀김(1.5.6.12.13.15) 검은콩조림(5.6.13) 배추김치(9) 아이스크림(하겐다즈)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.2/27.4/214.4/2.9	친환경혼합잡곡밥(5) 맑은청국장찌개(5) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 오징어김치전(1.5.6.17.18) 세발나물오이무침(5.6) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/21.7/156.4/2.2	친환경찰현미밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 언양식불고기/어린이샐러드(1.2.5.6.13.16) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 시금치들깨무침(13) 배추김치(9) 단팥편빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/24.2/117.4/4.1
12/9	12/10	12/11 수다날	12/12	12/13 * 생일축하날
친환경보리쌀밥 참치김치찌개(5.9) 대패삼겹살굴소스야채볶음(5.6.10.13.18) 새우멸치파래자반 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13) 보쌈김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/22.9/125.3/3.6	친환경발아찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 돈육커들렛(로컬)/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 굴뱅이야채무침(5.6.13.17) 건곤드레나물볶음 배추김치(9) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/22.5/129.7/2.8	바비큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 김치무콩나물국(5.9) 두부담은찰맛도그롤(1.2.5.6.10.12.13.15) 양상추샐러드(키워드레싱)(1.2.5.6.11.12) 궁채장아찌 배추김치(9) 요거트/시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.0/29.7/298.4/3.1	친환경차조밥 낙지연포탕 로제마라떡볶이(분모자)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 짜먹는오리슬라이스 오이/파프리카/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.1/20.5/142.3/2.3	친환경통밀밥(6) 쇠고기미역국(16) 검은깨순살닭튀김(1.5.6.15) 쫄면야채무침(5.6.13) 참나물샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 밤티라미수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.1/30.6/98.8/3.1
12/16	12/17	12/18 수다날	12/19	12/20
친환경혼합잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 베이컨감자전(5.6) 깻잎지(5.6.13) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.7/33.1/236.9/3.8	친환경귀리밥 육개장(1.13.16) 케이준샐러드(팝콘치킨)(1.5.6.12.13.15.18) 삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) 실파김가루무침 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/28.7/90.4/2.5	가츠동(돈가츠덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18) 바지락냉이된장국(5.6.9.18) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 총각김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/24.6/191.4/5.6	친환경보리쌀밥 대구지리탕(5.18) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13) 김말이구이(1.5.6.16) 참나물무침 보쌈김치(9) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.6/30.8/146.2/7.8	친환경귀리밥 몽글순두부찌개(5.13.18) 안동식순살닭찜/당면(5.6.13.15) 유기농김구이 팔죽(13) 배추김치(9) 호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.2/22.6/113.6/3.5
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 피쉬&칩(1.5.6.13) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 갯피클 배추김치(9) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.1/21.9/207.8/2.8	친환경찰흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 파닭(1.5.6.13.15) 도토리묵달래무침(5.6.13) 청경채나물 배추김치(9) 이색케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.0/24.6/104.4/2.0	성탄절 	친환경찰기장밥 설렁탕(2.6.16) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부양념조림(5.6.13) 각두기(9) 봄동겉절이(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/28.9/120.4/3.2	친환경통밀밥(6) 꼬치어묵국(1.5.6) 마라상귀(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 냉이무침(5.6) 보쌈김치(9) 붕어꼬리빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/22.9/181.0/8.6
12/30	12/31	너무 애쓰지 않았으면 해요.  이미 일어나 버린 일들과 어쩔 수 없었던 선택들과 해결되지 않는 고민들과 답을 알 수 없는 질문들과 일어나지 않을 일에 대한 걱정들에 그때는 그것이 나의 최선이었고, 미래의 나는 지금보다 더 잘 해낼 테니! 2024년 수고 많으셨고 2025년 모두 모두 힘내요^^		손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 