



## 채식! 건강이 보인다~

지구의 기후 위기와 우리의 건강을 위하여 채식은 갈수록 많은 관심을 받고 있습니다.

육류를 선호하는 식습관보다는 적절한 양의 채소와 과일을 섭취함으로써 균형있는 영양을 섭취하고, 지구와 나의 미래를 건강하게 지켜나가도록 노력해요!



## 채소와 과일을 많이 먹으면



### 많은 질병이 예방됩니다.....

육류나 패스트푸드를 많이 먹음으로써 발생하기 쉬운 암, 심혈관계질환, 비만 등의 각종 질환을 채식을 균형 있게 섭취함으로써 예방할 수 있습니다.

특히 풍부한 섬유질과 다양한 파이토케미컬은 암의 예방과 치료에 효과가 있습니다.

### 머리가 좋아집니다.....



육식에는 포화지방산이 많은 반면 채식 식단에는 불포화지방산이 매우 풍부하여 뇌세포를 유연하게 하고, 특히 견과류는 신경세포에 영양을 공급하고 역할을 도와주는 글리아세포를 활성화시켜줍니다.

### 지구의 건강도 지켜요.....

채식은 지구의 온난화를 억제하는, 빠르고 경제적이며, 실천 가능한 효과적인 방법입니다.

축산업으로 인하여 발생하는 이산화탄소 발생을 줄여

온난화를 예방하고, 물 부족 문제 해결에도 많은 기여를 하게 됩니다.



“인그릇으로 지구를 지켜라!”

## 음식물쓰레기를 줄여요~

무분별하게 버려지는 쓰레기로 인하여 지구 온난화는 심각해지고 있으며, 그 중 음식물쓰레기는 환경오염과 막대한 경제적 손실을 일으키고 있습니다.

우리나라는 연간 음식물쓰레기로

- 온실가스(지구온난화 주원인) 885만톤 배출,
- 처리비용 8천억원 지출, 경제적 손실 20조원
- 식량·곡물 자급률이 낮아지고 수입이 증가하며,
- 악취 및 수질 오염 등의 문제가 발생하고 있어요.



### 학교 급식을 먹을 때에는

**하나,** 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

**둘,** 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

**셋,** 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

### 가정에서는

식단계획으로 최소한의 식재료만 구입합니다.

※ 조리되지 않은 채 폐기된 식재료 쓰레기가 1/10입니다.



정기적인 냉장고 정리로 폐기 식재료를 줄입니다.



식재료가 눈에 보이도록 투명용기에 보관합니다.



소포장 · 칼끔포장 · 반가공 식재료를 구매합니다.

※ 음식물쓰레기는 물기 제거 후 분리 배출하기

# 10월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
10/3	10/4	10/5 수다날	10/6	10/7
<b>개천절</b> 	친환경보리쌀밥 오색떡국(1.13.16.) 오리불고기(5.6.13.18.) 베이컨감자전(5.6.) 양배추찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도(머루) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/19.8/122.2/3.4	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 피쉬&칩(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 오미자야채피클 요구르트(키짱)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.1/19/213.8/2.8	친환경찰현미밥 옥개장(1.13.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) 건취나물볶음(13.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/28.3/114.9/4	친환경통밀밥(6.) 대구매운탕(13.18.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 콘치즈군만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 보쌈김치(9.) 블루베리요거트케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/35.1/130/8.1
10/10	10/11	10/12 수다날	10/13	10/14 생일축하날
<b>대체공휴일</b> 	친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 닭갈비/논꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 옥수수크로켓(1.5.6.12.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 총각김치 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593/29/174.4/5	자장면(1.5.6.10.13.16.18.) 친환경보리쌀밥(자율) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 껌바로우탕수육(1.5.6.10.13.18.) 유자청탕수육소스(5.6.11.13.18.) 단무지무침 깍두기(9.13.) 비타주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/26.9/189.1/7.3	친환경차조밥 오징어무국(13.17.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 싸먹는구이햄(2.6.10.) 숙갓두부나물(5.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/30.1/116.2/2.9	친환경발아찰현미밥 쇠고기미역국(13.16.) 고등어김치초림(5.6.7.9.13.18.) 연근부각(5.6.) 배추김치(9.13.) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.9/26.6/104.6/3.8
10/17	10/18	10/19 수다날	10/20	10/21
친환경보리쌀밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 삼겹살/채소오븐구이(10.13.) 새우멸치파래자반(13.) 깻잎간장절임(5.6.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/22.1/127.6/3.2	친환경찰현미밥 찜빵(5.6.9.10.13.17.18.) 닭봉오븐구이(1.5.6.13.15.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 근대들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/36.6/171/4.8	비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.) 닭갈비파국(1.9.13.) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 삼색묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(런)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/26.7/274/2.9	친환경통밀밥(6.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.) 굴림만두타코야끼(1.5.6.10.13.16.18.) 들깨콩나물무침(5.) 총각김치 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/27.7/118.6/5.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 주꾸미낙지볶음/소면(5.6.13.) 양송이오물렛(1.2.5.6.10.12.13.16.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/34.9/159.3/4.3
10/24	10/25	10/26 수다날	10/27	10/28
친환경찰기장밥 낙지연포탕(13.) 고소한쫄면야채무침(5.6.13.) 유기농김구이(13.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지잼치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.6/18.4/117.5/2.5	친환경발아찰현미밥 맑은청국장찌개(5.13.) 검은깨순살닭튀김(1.2.5.6.15.) 콩치무조림(5.6.7.13.18.) 애호박새송이버섯볶음 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.7/31.3/267.2/3.5	영양밥/부추양념장(5.6.13.16.18.) 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 활쫄면떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콘치즈샐러드(1.2.5.6.13.18.) 총각김치 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/25.8/200/4.3	친환경조각서리태밥(5.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 고구마줄기들깨무침(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/30.4/248.5/3.7	옥수수밥 영양달걀탕(13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 누들밀떡볶이/김말이(1.5.6.12.13.16.18.) 청경채겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/29.8/123.8/7.6
10/31	사람 사이에도 흐르는 빛이 있다. 상대방의 가치를 인정하고 믿어주는 것. 무한한 가능성을 믿어주는 것. 믿는 사람 사이에는 신비한 힘이 생겨 서로를 일으켜주게 마련이다.			손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!
친환경찰현미밥 바지락수제비국(5.6.13.16.18.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 통곡물견과류멸치볶음(5.6.9.13.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코라떼(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.9/29.1/246.6/4.1				

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.