즐거운 배움으로 함께 성장하는 행복한 학교

신동영양소식-11월

전주신동초
2023

홈페이지 : http://jsindong.es.kr 교무실 (063) 278-4011 행정실 278-4014 영양관리실 278-4018

우리 과일과 함께 K-Fruit Day!

우리 학교는 기존 저탄소 채식의 날 운영 외에 저탄소 건강급식 시범학교 지원의 일환으로 11월~12월 두 달 동안 우리 과일과 함께하는 K-Fruit Day! 를 운영합니다. 기존의 식단에 매주 1회의 과일이 추가로 제공될 예정이니, 균형된 영양 섭취를 위하여 채소와 과일을 충분히 섭취할 수 있도록 가정에서도 지도 부탁드립니다.

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.

우리의 것이 좋은 거야~!

전통 식생활의 우수성

▶ 우리의 전통음식은 영양학적으로 균형있게 구성되어 있고, 아름답고, 건강한 음식으로 세계적으로 인정받고 있습니다. 특히 김치는 세계 5대 건강식품의 하나로 선정되기도 했습니다.

우리나라 전통음식의 특징

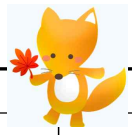
- 우리 전통 음식의 철학은 약식동원 사상
  ※ 약식동원(藥食同源) : 약과 음식은 그 근본이 동일하며, 음식을 만들 때 몸에 이로운 약의 효과를 생각하며 만듦
- 양념사용과 조리방법에서 영양적으로 우수
- 음식 재료의 혼합비율은 식물성과 동물성이 8:2
- 밥, 국, 김치 이외에 구이, 나물, 생채를 곁들이는 상차림
- 대표 음식인 김치는 발효식품으로 영양적으로 매우 우수

- 다양성, 균형성, 절제성을 갖춰 식사구성 측면에서 우수
- 여러 가지 식재료가 어울어져서 은은한 맛을 냄

빵보다 밥이 좋아요!

쌀	◆ 낱알이 보이는 통곡식으로 천천히 소화되는 음식 ◆ 다른 식품을 넣지 않고 쌀이나 잡곡으로 밥을 지음 ◆ 육류, 어류, 채소류 등을 기름지지 않은 조리법으로 만든 반찬을 함께 섭취	➪	음식을 골고루 먹게 되어 비만 예방에 좋음
빵	❖ 밀알이 보이지 않는 가루곡식 형태로 빠르게 흡수됨 ❖ 밀가루에 설탕과 버터 등을 넣어서 만듦 ❖ 빵은 버터나 잼을 바르거나 스테이크, 햄, 베이컨, 달걀, 샐러드와 같이 섭취	➪	지방과 열량이 높아 비만해지기 쉬움

11월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
혼자 노는 것도 공부지만 여럿이 어울려 노는 게 더 큰 공부다 말하는 것도 공부지만 남의 말을 귀담아듣는 게 더 큰 공부다 좋은 책을 읽는 것도 공부지만 올바르게 생각하고 실천하는 게 더 큰 공부다 이 세상에서 가장 큰 공부는 나하고 생각이 다른 사람을 섬기며 서로 사이좋게 살아가는 것이다 서정홍 시 '공부' 중에서		**11/1** 수다날 찜닭덮밥(5.6.13.15) 북어콩나물국(5) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 청경채나물 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/25.5/167.6/2.6	**11/2** K-fruit day 친환경혼합잡곡밥(5) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어찹쌀구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 단팥찐빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/33.6/107.1/2.9	**11/3** 친환경통밀밥(6) 누룽지삼계탕(북채)(15) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 고구마맛탕(5.13) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/23.9/57.2/1.7
11/6 K-fruit day 친환경찰기장밥 몽글순두부찌개(5.13.18) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18) 새우멸치파래자반 보쌈김치(9) 양배추찜(5.6.13) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/28.2/138.7/4.9	**11/7** 친환경발아찰현미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 가자미살양념구이(5.6.12.13) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 울외장아찌무침 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.4/29.0/114.1/2.8	**11/8** 수다날 비빔밥(5) 약고추장(5.6.10.13.16) 달걀실파국(1.9) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 김부각(5) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.9/23.3/175.6/3.1	**11/9** 친환경보리쌀밥 낙지연포탕 피쉬&칩(1.5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.17.18) 잔새우무조림(9.13) 배추김치(9) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/27.6/189.8/2.7	**11/10** 친환경찰흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.18) 꽁치김치조림(5.6.9.13) 쌈다시마초무침(5.6.13) 깍두기(9) 미숫가루라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.0/31.2/138.9/2.3
11/13 친환경찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 굴림만두구이(1.5.6.10.16.18) 참나물샐러드(1.2.5.6) 보쌈김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/24.4/82.8/2.0	**11/14** 친환경귀리밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 찹쌀탕수육(1.2.5.6.11.12.13.15.18) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/22.0/89.3/2.6	**11/15** 수다날 인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치무콩나물국(5.9) 스틱떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 물밤묵무침(5.6) 깍두기(9) 비타사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/23.3/153.4/2.7	**11/16** 친환경차조밥 오리탕(1.13) 돼지고기불고기(5.6.10.13) 누룽지튀김(13) 깻잎간장절임(5.6) 배추김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/27.2/69.0/2.4	**11/17** 생일축하날 K-fruit day 친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 닭윙오븐구이(1.5.6.13.15 부추잡채(5.6.10.13) 열무시래기지짐(5.6.9) 배추김치(9) 초코브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/27.5/141.5/3.8
11/20 친환경차수수밥 대구지리탕(5.18) 이색닭튀김(1.2.5.6.15.18) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.15.16) 건취나물볶음 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.4/29.7/113.8/3.0	**11/21** 친환경보리쌀밥 설렁탕(2.6.16) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 참나물무침 깍두기(9) 우리밀붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/21.0/74.7/6.9	**11/22** 수다날 오리불고기덮밥(5.6.12.13.18) 건새우아욱국(5.6.9) 새우짜조롤(1.5.6.9.12.13) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/20.0/250.5/2.7	**11/23** K-fruit day 친환경발아찰현미밥 쇠고기무국(16) 바비큐돼지갈비찜(1.5.6.10.12.13) 김구이 깻잎지(5.6.13) 보쌈김치(9) 트위스트꽈배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.5/30.2/74.7/5.1	**11/24** 친환경통밀밥(6) 치즈크림스프(2.5.6.13.16 주꾸미낙지볶음/소면(5.6.13) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.8.12) 브로콜리회(5.6.13) 배추김치(9) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/22.9/115.3/2.8
11/27 친환경찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 김말이구이(1.5.6.16) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.8) 근대들깨무침(13) 총각김치(9) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.2/19.2/192.5/7.0	**11/28** K-fruit day 친환경찰기장밥 바지락냉이된장국(5.6.9.18) 블랙알리오치킨(1.5.6.13.15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 애호박느타리볶음 배추김치(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.7/31.6/198.3/6.0	**11/29** 새우볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 연두부달걀국(1.5) 갈비살떡꼬치구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 도라지진미초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/30.2/191.8/4.8	**11/30** 친환경찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 이색옥수수구이 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13 보쌈김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/27.5/174.4/3.8	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.