



건강한 하루

맛있는 아침식사로

활기차게 시작해요 ~~~~

아침식사는 전날의 저녁식사 후, 오랜시간 동안의 공복 상태에 음식을 공급해 줌으로써

혈당을 정상적으로 유지해주며,

특히 성장기 어린이나 청소년들의 학교 생활과 건강유지에 중요한 역할을 해요.

활기차고
든든한 아침~!



아침식사는 왜 해야 할까요?

- 아침식사는 오전에 필요한 에너지를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 **생활의 활력을 높여**줘요.
- 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 **영양소 이용 효율을 높여** 건강을 유지할 수 있어요.
- 뇌에 혈당을 공급하여 **학습능력을 높여**줘요.
- 식욕을 조절하여 **정상적인 체중을 유지**하는데 도움을 줘요.
- 규칙적인 식습관의 형성으로 건강을 평생 유지할 수 있어요.



아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

- ▶ 뇌기능이 저하되요.
- ▶ 집중력이 낮아지고 피로감을 많이 느껴요.
- ▶ 위장이나 소화기관에 해로워요.
- ▶ 영양불균형의 원인이 되어요.
- ▶ 비만의 원인이 되어요.



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

◆ 일찍 자고 일찍 일어나요

- 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요.

◆ 밤에 간식을 먹지 않아요

- 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요.

◆ 아침에 가벼운 운동을 해요

- 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요.

◆ 식사 전에 물을 한잔 마셔요

- 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요.



어떻게 먹는 것이 좋을까요?

아침식사는 부담없이 간단히 먹을 수 있는 음식을 선택하되, 영양의 균형이 맞게 골고루 먹는 것이 중요해요.

- 한식의 예: 현미밥, 쇠고기미역국, 연두부달걀찜, 치커리사과무침, 멸치볶음, 김치
- 양식의 예: 샌드위치, 달걀부침, 토마토양상추샐러드, 우유





5월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
5/2	5/3	5/4 수다날	5/5	5/6
<p>친환경찰현미밥 우렁감자된장국(5.6.13.18.) 부령클달튀김(1.2.5.6.15.) 골뱅이야채무침(5.6.13.17.18.) 유기농김구이(13.) 배추김치(9.13.) 참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 511.4/27/280.5/4.1</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 도토리묵/양념장(5.6.18.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/36.2/131.8/4.8</p>	<p>인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 복어달걀국(1.13.) 크런치탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 592/30.6/131.3/7.9</p>		<p>재량휴업일</p> 
5/9	5/10	5/11 수다날	5/12	5/13
<p>친환경찰흑미밥 닭개장(1.13.15.) 갈비산적/어린이샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 두부양념구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 모듬포도</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/30.5/127.6/4.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.18.) 삼색묵무침(5.6.13.18.) 총각김치 수제크림치킨핫도그(1.2.5.6.13.15.18.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/33.3/209.9/5.2</p>	<p>곤드레밥(13.) 부추양념장(5.6.13.18.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13.18.) 모듬야채피클 배추김치(9.13.) 요거트/시리얼(2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/30.7/248.4/3.8</p>	<p>친환경발아찰현미밥 아구매온탕(5.13.18.) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 공치무조림(5.6.7.13.18.) 애호박새송이버섯볶음 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/27.3/144.3/4.5</p>	<p>친환경찰기장밥 추어탕(5.6.13.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 오꼬노미야끼달걀말이(1.5.6.12.13.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 양금설기떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/28.2/300.2/7.6</p>
5/16	5/17	5/18 수다날	5/19	5/20 생일축하날
<p>친환경보리쌀밥 콩나물해장국(5.13.17.) 라조기(1.2.5.6.13.15.18.) 앞새만두찜(1.5.6.10.15.16.18.) 시금치땅콩무침(4.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.14.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 540.6/32.6/136.2/2.8</p>	<p>친환경귀리밥 돈코초라면(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 미역줄기볶음(5.) 총각김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/32.7/342.4/3.5</p>	<p>이색볶음밥(나시고랭)(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 연두부달걀국(1.5.13.) 치킨넛(1.2.5.6.13.15.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/34.1/309.8/3.8</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 고기국밥(2.5.9.10.13.) 조기순살구이(5.) 떡볶음/김말이(1.5.6.13.16.18.) 김가루실파무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/31.6/140.7/5.5</p>	<p>친환경보리쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 스틱떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 도라지진미초무침(5.6.13.17.) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 핑크초코도넛(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 532.5/25.2/131.8/4.5</p>
5/23	5/24	5/25 수다날	5/26	5/27
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 떡국(1.13.16.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/31.9/140.9/3.6</p>	<p>친환경찰현미밥 우동(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 떡새우완자전(1.5.6.8.9.16.17.18.) 메밀순무침(3.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 미니콘슈크림빵(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/31.3/231.2/3.8</p>	<p>바베큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16.18.) 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 화오리를핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/30.1/225.9/3.6</p>	<p>친환경찰기장밥 육개장(1.13.16.) 안동식순살떡찜/당면(5.6.13.15.18.) 연두부/양념장(5.6.18.) 청경채나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(옥쪽)(2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 535.5/28/117.6/4.7</p>	<p>친환경발아찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 피쉬&칩(1.5.6.9.13.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.13.) 총각김치 포도푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/26.8/156.1/2.8</p>
5/30	5/31	<p>착하다는 것은 똑똑한 거다. 화가 나거나 짜증을 낼 수 있는 상황에서도, 자기를 설명할 충분한 이유가 없어서가 아니라, 상대를 생각하는 마음에서 배려하는 것이다.</p> 		

◇ 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.