| 남 | 급식<br>제2024-3호 | **3월 영양소식** | 발행인 : 교 장<br>편집인 : 교 감<br>엮은이: 영양교사<br>영양상담실 ☎ 531-6660 |
|---|---|---|---|

## 2024학년 학교급식 운영안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 3,500원(식품비 2,800원, 운영비 430원 인건비 270원) 초등학교 3,700원(식품비 2,960원, 운영비 450원, 인건비 290원)**으로 운영됩니다.

2. 주식은 도내산 **친환경쌀(유기농), 친환경잡곡등**을 포함한 혼식을 원칙으로 하고 있으며, 친환경 농산물 지원은 유치원 340원, 초등학교 350원으로 운영됩니다.

3. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공하며, **식재료의 원산지와 함께 식단표를 학교홈페이지-알림마당-급식게시판**에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있으며, 전통음식을 적극반영하며, 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

5. 한우(2등급이상), 돼지고기(국내산2등급이상), 닭고기(1등급),달걀(무항생제1등급),오리고기(1등급)와 그가공품등 육류는 국내산을 원칙으로 사용합니다.

6. 매주 수요일은 [수다날](수요일은 다 먹는 날)을 운영하여 환경오염을 줄이고 녹색 식생활을 실천합니다.

## ■ 1830 손 씻기 운동

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. **1830 손 씻기 운동** 하루에 8번 이상 30초 동안 손 씻기를 실천합시다.

"식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다"

## 학교에서의 급식예절

**<급식 먹기 전>**

**<급식 먹을 때>**

**<급식 먹고 나서>**

1. **식사전 깨끗이 손씻기**
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사 하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. **식사 중에는 대화하지 않기**
7. **식사시 기침이나 재채기는 옷소매로 가리고 하기**
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

## 어린이를 위한 슬기로운 식생활

**◈ 음식은 다양하게 골고루**

■ 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

**◈ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게**

■ 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

**◈ 식사는 제때에, 싱겁게**

■ 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

**◈ 간식은 안전하고, 슬기롭게**

■ 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

**◈ 식사는 가족과 함께 예의바르게**

■ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

## 가정에서 학부모님의 역할

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]

# 3월 학교급식 식단 안내

| 3/4 Mon | 3/5 Tue | 3/6 Wed 수디닐 | 3/7 Thu | 3/8 Fri |
|---|---|---|---|---|
| 찰기장밥(친환경)<br>쇠고기미역국(5.6.16)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>오징어야채초무침(5.6.13.17)<br>치즈계란말이(1.2)<br>배추김치(9)<br>초코용케이크(1.2.5.6)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>598.9/25.6/122.2/2.7 | 차수수밥(친환경)<br>꼬지어묵국(1.5.6.9.13)<br>분모자닭조림(5.6.13.15)<br>시금치무침.(5.6)<br>양송이김치볶음(9.13)<br>임연수유자소스구이(1.2.5.6)<br>친환경딸기<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>570.5/27.7/138.3/4.2 | 하이라이스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>냉이얼갈이된장국.(5.6.9.13)<br>콩나물무침(5)<br>마늘간장치킨(1.2.5.6.12.13.15)<br>허니버터감자칩(2.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>웃담요구르트(사과)(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>609.0/29.8/287.8/3.3 | 찰흥미밥(친환경)<br>한우갈비탕(1.5.6.16)<br>미나리된장무침.(5.6)<br>마파두부(5.6.10.12.13.18)<br>연어까스/소스(1.2.5.6.13)<br>깍두기.(9)<br>씨없는청포도<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>604.1/26.5/137.9/3.2 | 귀리밥(친환경)<br>동태살무국(5.6.9.13)<br>오향장육(5.6.10.13.18)<br>양배추파채무침(5.6)<br>감자채소시지볶음(2.5.6.10)<br>배추김치(9)<br>꿀떡<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>583.3/26.7/148.4/2.5 |
| **3/11 Mon** | **3/12 Tue** | **3/13 Wed 수다날** | **3/14 Thu** | **3/15 Fri** |
| 차조밥(친환경)<br>청국장찌개(5.6.9.13)<br>참나물배초무침(5.6.13)<br>한우불고기(5.6.13.16)<br>파슬리가자미살강정.(5.6.12.13)<br>배추김치(9)<br>메이플피칸파이.(1.2.5.6.14)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>600.8/26.7/142.1/4.5 | 찰흑미밥(친환경)<br>맑은낙지연포탕(5.6.9.13)<br>친환경양배추찜(5.6.13)<br>오리주물럭(5.6.13)<br>갈비만두(1.5.6.10.16.18)<br>배추김치(9)<br>골드키위.<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>581.5/23.4/175.1/4.6 | 쇠고기야채볶음밥(1.5.6.13.16.18)<br>건새우아욱국(5.6.9)<br>도토리묵야채무침(5.6.13)<br>닭꼬치후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15)<br>배추김치(9)<br>딸바라떼.(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>586.0/25.6/281.4/8.5 | 발아현미밥(친환경)<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>춘장매콤찜닭.(5.6.13.15.16)<br>애호박버섯볶음.(9)<br>동글치즈볼(1.2.5.6)<br>배추김치(9)<br>과일(사과)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>572.1/26.2/126.1/1.9 | 버섯카로틴밥(친환경)<br>쌀국수(베트남)(5.6.15.16.18)<br>등갈비김치찜(5.6.9.10.13)<br>유채나물(5.6)<br>뮤즐리아몬드멸치볶음(5.6.13)<br>봄동겉절이.(9.13)<br>포도워터젤리<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>566.2/19.8/147.7/2.1 |
| **3/18 Mon** | **3/19 Tue** | **3/20 Wed 수다날** | **3/21 Thu** | **3/22 Fri** |
| 찰기장밥(친환경)<br>김치콩나물국(5.6.9.13)<br>부추겉절이(5.6.13)<br>통살새우볼/소스(1.5.6.9.12)<br>돼지삼겹버섯구이(5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>바나나.<br>*에너지/단백질/칼슘/철580.9/22.4/162.6/2.5 | 차수수밥(친환경)<br>뼈없는감자탕(5.6.10)<br>치커리유자청무침(1.2.5.6.13)<br>두부양념구이(5.6.13.16)<br>오리훈제/무쌈(1.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>과일푸딩(사과)<br>*에너지/단백질/칼슘/철601.2/24.7/113.6/3.3 | 쇠고기콩나물밥(양념장)(5.6.16)<br>북어채국(1.5.9)<br>상추쑥갓무침.(5.6.13)<br>유기농요구르트(2)<br>함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>함초김구이<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>607.4/28.0/267.9/3.2 | 찰흥미밥(친환경)<br>조랭이떡국(1.5.6.16)<br>열무시래기지짐(5.6)<br>진미채조림(1.5.6.13.17)<br>순살닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>친환경딸기<br>*에너지/단백질/칼슘/철591.0/25.8/111.4/2.4 | 귀리밥(친환경)<br>해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18)<br>건조묵야채볶음(1.5.6.13)<br>치즈블럭돈까스/소스.(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(9)<br>갈릭스틱바게트(2.5.6)<br>단호박죽.(13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>583.3/23.9/182.4/2.9 |
| **3/25 Mon** | **3/26 Tue** | **3/27 Wed 수다날** | **3/28 Thu** | **3/29 Fri** |
| 찰보리밥(친환경)<br>오징어무국(5.6.9.13.17)<br>미트토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16)<br>콩나물부추볶음(5)<br>닭갈비살양념오븐구이(5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>오렌지<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>583.4/27.4/164.2/2.9 | 차조밥(친환경)<br>우렁야채된장국(5.6.9)<br>돈육버섯불고기(5.6.10.13)<br>영양달걀찜.(1.2.9.13)<br>오이참나물겉절이(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>탱글햇도그(1.2.5.6.10.12.16)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>590.1/30.2/275.9/3.3 | 짜장밥(5.6.10.13.16)<br>누룽지<br>숙주유자단무지무침<br>멸치고추장볶음(5.6.13)<br>찹쌀꿔바로우(레몬소스)(1.5.6.10.11.13)<br>깍두기.(9)<br>요구르트(윌)(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>596.8/21.7/240.5/1.5 | 찰흑미밥(친환경)<br>감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18)<br>고등어매실된장구이(7)<br>닭봉칠리소스조림(5.6.12.13.15)<br>시금치버섯무침.(5.6)<br>배추김치(9)<br>과일샐러드(시리얼).(2.5.6)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>595.8/29.9/160.9/2.8 | 발아현미밥(친환경)<br>해물순두부찌개.(5.6.9.13.17)<br>돈육메추리알장조림.(1.5.6.10.13)<br>브로콜리버섯숙회(5.6.13)<br>건파래김자반<br>배추김치(9)<br>베이컨피자(1.2.5.6.10.15.16)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>589.1/30.8/282.3/4.0 |

◇ **학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!**

*쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,꽃게,참조기,전복,부세, 가리비,방어:국내산 *갈치,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산,다랑어:원양산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,우렁쉥이(멍게) 사용안함!

◇ **영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내**: http://www.ju-nam.es.kr-알림마당-급식게시판-식단

◇ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣(등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.