



가을철 영양관리

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 됩니다. 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.

❖ 식사는 규칙적으로 골고루! ❖

우리 신체는 가을의 찬 기운에 적응하기 위해 내부 신진 대사율이 높아지므로 식사를 거르지 말고, 3끼 식사를 규칙적으로, 영양소가 골고루 들어 간 음식을 섭취합니다.

❖ 면역력 강화와 스트레스 완화를 위해 양질의 단백질 섭취를 충분하게! ❖

큰 일교차는 면역력이 약한 사람에게 질환을 불러 일으킬 수 있고, 환경적 스트레스로 작용할 수 있으므로 면역력을 강화하고 스트레스 완화에 도움이 되는 양질의 단백질인 육류나 어류, 우유, 콩 제품 등을 매끼 식사 때마다 한 가지씩 섭취합니다.

❖ 계절에 나는 해산물을 섭취하기! ❖

바지락, 김, 다시마 등 해조류에는 필수 아미노산이 골고루 함유되어 있고, 칼슘, 철분 등의 조혈성분이 풍부하여 빈혈예방에 도움이 됩니다. 또한 비타민이 풍부해 피부미용에도 도움이 됩니다.

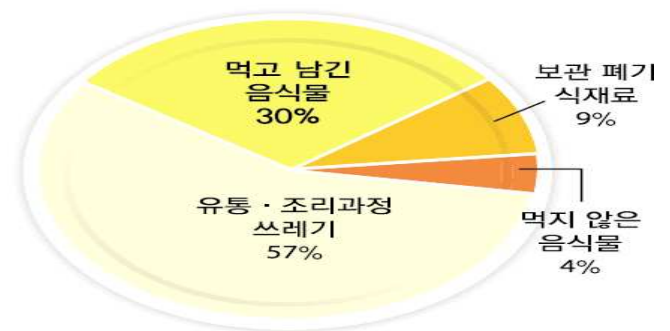
❖ 감기 예방에 좋은 비타민과 무기질 섭취를 충분하게! ❖

비타민 A는 목의 점막을 강하게 해주고, 비타민 C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해주므로 감기 예방에 좋습니다. 한편 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 약화 등으로 호흡기 질환, 근육이상을 초래할 수 있으므로 사과, 귤, 포도 등 제철과일과 신선한 채소를 충분히 섭취합니다.

음식물쓰레기

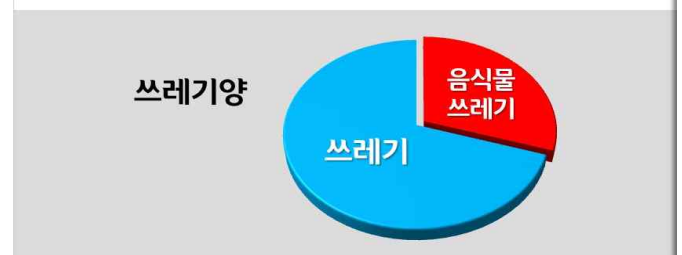
식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물

음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



음식물쓰레기는 얼마나 나오나요?

전체 쓰레기 발생량의 28% 이상 차지



음식물 쓰레기를 20% 줄이면
연간 1,600억원의 처리비용이 줄고,
연간 5조원의 경제적 이익을 가져옵니다.



앞으로는 이렇게...

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.



10월 학교급식 식단 안내



10/5 Mon	10/6 Tue	10/7 Wed	10/8 Thu	10/9 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) · 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) · 두부도넛(1.2.5.6.13.) · 갯잎장아찌 · 미니월요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 꽃게탕..(5.6.8.9.13.18.) · 도토리묵무침(5.6.18.) · 한우안심불고기(5.6.13.16.18.) · *당근갯잎김치(5.6.13.18.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥..(5.6.10.) · 북어국..(1.5.13.) · 소고기오이볶음(5.6.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 파인애플불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 닭곰탕..(13.15.) · 상추쌈(5.6.16.18.) · 청포묵무침(1.5.6.13.16.18.) · 돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 포도워터젤리 	
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed	10/15 Thu	10/16 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰옥수수밥 · 쇠고기미역국..(5.6.13.16.18.) · 삼치무조림..(5.6.) · 숯불바베큐조림(5.6.10.12.13.18.) · 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.) · 초코쌀케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) · 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) · 맛있는잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · *당근갯잎김치(5.6.13.18.) · 사과워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 감밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 케란찜(1.2.9.13.) · 유채나물(5.6.18.) · 딸기잼파이(1.2.5.6.13.) · 식물성유산균요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 대구맑은탕(5.6.13.18.) · 국산콩나물무침(5.) · 치즈떡갈매운찜(2.5.6.13.15.18.) · 보름달군만두(1.5.6.10.16.18.) · 꿀배주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 소고기무국..(5.13.16.) · 오이부추무침(5.6.13.18.) · 오리불고기(5.6.13.16.18.) · 갈치구이..(2.5.6.13.16.) · 하우스감귤
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed	10/22 Thu	10/23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) · 청포묵무침(1.5.6.13.16.18.) · 치즈떡볶이(2.5.6.10.12.13.) · 청파래오징어까스(1.2.5.6.13.17.18.) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 한우갈비탕..(1.5.6.8.16.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) · 유자단무지 · 닭봉구이(6.15.) · 우리밀바나나롤케이크(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 맛있는비빔밥(5.6.10.13.) · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 갈슘갯잎육전(1.5.6.10.15.18.) · 무생채..(13.) · 요거타임(사과맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰옥수수밥 · 모듬햄부대찌개(2.5.6.9.10.13.) · 단호박닭간장찜(5.6.13.15.18.) · 도토리묵무침(5.6.18.) · 갯잎볶음(5.6.) · 꿀떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 꽃게된장국(5.6.8.18.) · 유채나물(5.6.18.) · 치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) · 임연수데리야끼(5.6.12.13.) · 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.)
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed	10/29 Thu	10/30 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 강남콩밥 · 바지락순두부찌개..(5.9.13.18.) · 떡돼지갈비찜..(5.6.10.13.16.18.) · 울외장아찌(13.) · 치즈군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 자두주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 닭곰탕..(13.15.) · 삼치단호박조림(5.6.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 소고기떡볶음(1.5.6.13.16.18.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 토란들깨탕..(13.) · 리얼치즈블랙돈가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 골드파인애플 · 육수수스프(2.5.6.16.) · 양상추샐러드(키워드레싱)(1.5.6.12.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 소고기버섯국(13.16.) · 짜리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) · 호두멸치조림..(13.14.) · 오리불고기(5.6.13.16.18.) · 멀티비타프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰옥수수밥 · 닭미역국(13.15.) · 짜리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) · 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) · 인절미맛탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) · 사과

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:국내산(정읍시 유기농쌀)
- * 콩(두부류):국내산,
- * 배추김치(직접담금):배추-국내산.
- * 고춧가루-국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기: 국내산한우
- * 축산물가공품: 국내산,
- * 오징어, 꽃게 :국내산
- * 갈치:국내산

- ### ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.