



4월 영양소식 및 식단안내

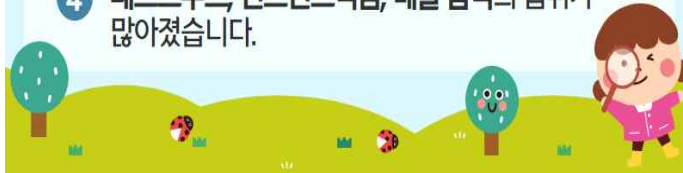
군산중앙초
가정통신
2022. 04. 01

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/ksjungang> (식생활관 ☎ 070-4272-0616)



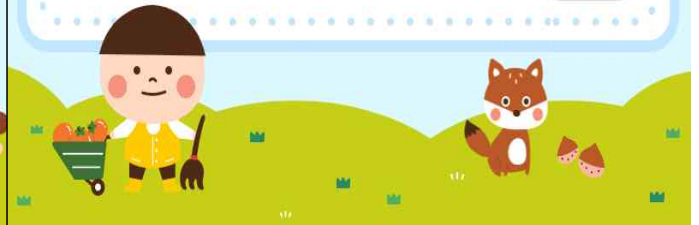
코로나19로 인해 **어린이 비만**이 증가하는 이유는 무엇일까요?

- 1 집에 있는 시간이 많아지면서 **운동량**이 줄었습니다.
- 2 학교에 가지 않는 날이 많아지면서 **규칙적인 생활**을 하지 않고 식사 시간이 **불규칙**해졌습니다.
- 3 심심할 때 과자, 케이크, 단 음료수와 같은 **고열량**의 저영양 간식을 많이 먹습니다.
- 4 패스트푸드, 인스턴트식품, 배달 음식의 섭취가 많아졌습니다.



건강체중이란 무엇일까요?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 성별에 따라 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미합니다.
건강체중을 유지하면 신체적·정신적으로 건강하게 성장할 수 있고, **학습능력 향상**에 도움이 됩니다.



- 뼈가 약해지고 성장이 부진해요.
- 허약해서 운동하기 어려워요.
- 힘이 빠져 활력이 없어요.

저체중이면?



- 성조숙증이 나타날 수 있어요.
- 움직임이 둔해서 운동하기 어려워요.
- 성인이 되어서도 비만이 되기 쉬워요.
- 고혈압, 당뇨병과 같은 병에 걸리기 쉬워요.

비만하면?

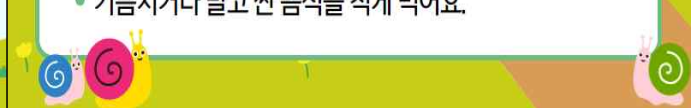


면역력이 떨어져서 코로나19와 같은 감염병에 걸리기 쉬워요!



건강체중을 위해 어떤 식생활을 해야 할까요?

- 규칙적으로 골고루 먹어요
- 열량이 적고 영양은 풍부한 건강간식을 먹어요.
- 채소와 과일을 충분히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어서 천천히 먹어요.
- 배 부르지 않을 정도로 먹어요.
- 밤 늦게 음식을 먹지 않아요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.
- 기름지거나 달고 짠 음식을 적게 먹어요.



군 산 중 앙 초 등 학 교 장 (직인생략)



4월 학교급식 식단



우리 함께 지켜요~

코로나19 예방을 위한 즐거운 학교급식!



식사 전·후 손씻기



식사 시작 전 마스크 벗기



기침·재채기는 옷소매로 가리기



식사 중 대화하지 않기



식사 후 마스크 쓰기

4/1 Fri

귀리밥(오트밀)
새알만두국
(1.5.6.10.13.14.15.16.18.)
안동찜닭(2.5.6.13.15.16.18.)
유채나물무침
베이컨감자채볶음(10.)
총각김치(9.13.)
딸기(무농약)

4/4 Mon

찰현미밥
한방닭곰탕(13.15.)
잔멸치깻잎찜(13.)
오향장육&쌈무
(5.6.10.13.16.18.)
갑오징어초무침(5.6.17.)
총각김치(9.13.)
짜먹는요거트(2)

4/5 Tue

차수수밥
김치콩나물국
(2.5.9.13.16.17.18.)
오리불고기(2.5.6.12.13.16.)
애호박버섯볶음
해물김치전(1.6.9.13.17.18.)
깍두기(9.13.)
오렌지

4/6 Wed

카레밥(2.5.6.10.13.16.18.)
무말랭이무침(13.18.)
세발나물무침
(5.6.13.14.16.18.)
통닭다리살치즈구이
(2.5.6.12.13.14.15.16.18.)
총각김치(9.13.)
로컬국산콩두유(5.13.)
누룽지

4/7 Thu

구운통밀밥(6.)
순두부연포탕(5.13.18.)
매운돼지갈비찜(2.5.6.10.)
도토리묵무침(5.13.)
김&연근부각(1.5.6.)
배추겉절이(9.13.)
우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.)

4/8 Fri

찰보리밥
햄모듬김치찌개
(2.5.6.9.10.13.16.18.)
새우계란찜(1.2.)
김실파무침(13.)
무생채(9.13.)
맛초김치(1.2.5.6.15.)
파인애플

4/11 Mon

녹두밥
아욱된장국(5.6.9.13.18.)
친환경시금치무침
용가리떡갈비
(1.5.6.10.12.13.15.16.18.)
전갱이구이(13.)
배추김치(9.13.)
과일샐러드(2.12.13.16.)

4/12 Tue

찰옥수수밥
사골우거지국(5.6.13.16.18.)
치즈닭갈비(2.5.6.13.15.)
숙주미나리무침
한입녹두전(1.5.6.9.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
생크림요거트&토포핑(2.5.6.13.)

4/13 Wed

어묵우동(1.5.6.13.16.18.)
양배추샐러드(1.5.13.)
김주먹밥(1.5.6.9.13.16.18.)
치즈롤까스
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
딸기(무농약)

4/14 Thu

기장밥
바지락미역국(13.18.)
닭다리살훈제&머스터드
(1.4.5.6.13.15.16.)
참나물오이생채(5.6.)
돈육김치볶음(9.10.13.18.)
총각김치(9.13.)
꿀떡(5.13.)

4/15 Fri

귀리밥(오트밀)
꽃게된장국(5.6.8.13.18.)
콩나물무침(5.)
멸치견과조림(13.14.16.)
오리주물럭(2.5.6.12.13.)
배추겉절이(9.13.)
바나나

4/18 Mon

찰흑미밥
짬뽕국(6.9.10.13.17.18.)
깻잎순나물
비엔나소시지볶음
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)
코코넛코다리강정
(1.2.5.6.12.)
배추김치(9.13.)
로컬요구르트(100ml)(2)

4/19 Tue

홍찰현미밥
등뼈감자탕(5.6.10.13.16.18.)
두부양념조림(5.6.13.14.16.18.)
취나물무침(5.6.18.)
배추김치(9.13.)
케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)

4/20 Wed

해물볶음밥
(1.5.6.9.12.13.16.17.18.)
콩나물국(5.13.)
로제떡볶이
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
오징어, 김말이튀김(1.5.6.9.10.13.16.17.18.)
로컬배추스100%(13.)

4/21 Thu

혼합잡곡밥(5.)
감자들깨국(13.16.)
굴뱅이곤약국수무침
(5.6.13.18.)
건파래자반
갈비바베큐구이
(5.6.10.12.13.16.)
총각김치(9.13.)
오렌지

4/22 Fri

오곡찰밥
두부된장국(5.6.13.18.)
투움바파스타(1.2.5.6.12.13.)
스틱떡갈비/파채소스
(1.5.6.10.13.15.16.18.)
배추겉절이(9.13.)
오이스박이(9.)
김구이(13.)

4/25 Mon

차수수밥
아귀매운탕(5.6.13.18.)
우영잡채(1.5.6.8.13.18.)
해물파래전(1.6.9.13.17.)
닭봉비베큐구이
(5.6.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
참외

4/26 Tue

찰보리밥
매생이떡국(1.5.6.10.13.14.16.18.)
우영어묵조림(1.5.6.13.18.)
돈육콩나물볶음(5.6.10.)
깍두기(9.13.)
미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.)
토마토발사믹샐러드
(2.5.6.12.13.16.)

4/27 Wed

비빔밥(5.13.)
팽이버섯계란국(1.13.)
무생채(9.13.)
닭꼬치구이(2.5.6.12.15.16.)
약고추장(5.6.10.13.)
마늘비게트(2.5.6.13.)
단호박스프(2.5.6.13.)

4/28 Thu

차수수밥
쇠고기무국(5.13.16.)
돈육메추리알장조림(1.5.10.13.)
브로콜리땅콩소스무침(9.13.)
크런치간소새우
(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.)
총각김치(9.13.)
유기농포도즙(13.)

4/29 Fri

차조밥
돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)
탱탱오징어조림(5.6.13.17.18.)
시금치 크림파스타
(1.2.5.6.10.13.)
배추겉절이(9.13.)
친환경방울토마토(12.)
얇은피교자만두(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)

◇ 식품 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③계란, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭복숭아, ⑮토마토, ⑯야생산염, ⑰호두, ⑱닭고기, ⑲쇠고기, ⑳오징어, ㉑조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉒잣