



아침밥은 왜 꼭 먹어야 할까요?

집중력을 높여줍니다



뇌의 에너지원은 포도당뿐입니다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당부족으로 집중력이 떨어집니다.

잠자는 뇌를 깨워줍니다



뇌는 심장보다 더 많은 에너지가 필요합니다. 잠자는 도중 써버린 뇌의 에너지를 채워줘야 합니다.

질병을 예방합니다



아침 결식 어린이들의 경우 당뇨병이나 빈혈이 생길 확률이 높습니다. 또 영양소 섭취부족으로 빈혈 등을 발생 시킬 수 있습니다.

가족간의 유대를 강화합니다

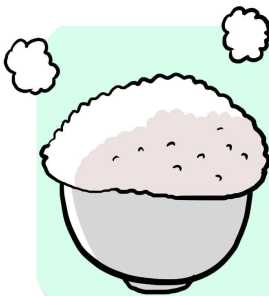


가족이 모여 아침식사를 할 경우 정서적 안정과 가족간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있습니다.

성장을 돕고 건강에 좋습니다



아침결식은 영양소의 불균형으로 내실있는 성장을 기대하기 어렵습니다. 부족한 에너지나 영양소로 성장에 방해가 될 수 있습니다. 장운동을 방해하여 변비의 우려도 있습니다.



아침에 시간이 없는데 간단히 먹을 수 있는 방법은 무엇일까요?

시간이 없거나 밥맛이 없어 아침 식사를 챙기기 어렵다면 우유에 설탕류 타먹기, 떡국, 우유에 씨리얼, 토스트, 계란, 베이컨 등으로 대체할 수 있습니다.



친구들과 함께 아침인사로 “아침식사는 잘 먹었니? (또는 오늘 아침밥은 먹었니?)” 라고 웃는 얼굴로 물어보세요.



6월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용.반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품 : 국내산 * 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산 * 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산 * 수산물가공품 : 국내산(오징어채, 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!			6/1 울무차조밥 오징어무국(9.13.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 돈육불고기(5.10.13.) 감자치즈구이(2.) 배추김치(완)(9.13.) 양상추샐러드(1.5.12.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.4/31.9/178.3/3	6/2 흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 납작면볶음(5.6.9.10.13.18.) 장어양념구이(5.6.12.13.) 햄/양배추쌈 (1.2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.13.) 태극기쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/33.3/258/3.2
6/5	6/6	6/7 (수다날)	6/8	6/9
	6월 6일 현충일 	카레밥(2.5.6.9.10.13.16.) 바지락부추국(9.13.18.) 유자단무지냉채(1.5.6.13.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535/25.4/229.7/5.1	완두콩밥 배추된장국(5.6.9.13.) 편육(2.5.6.9.10.13.) 팥이부추초절이(5.6.13.) 비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추겉절이(9.13.) 군만두(1.5.6.9.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/33.3/245.3/3.1	옥수수밥 낙지연포탕 도토리묵무침(5.6.) 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.) 한돈육전(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/24.1/88.7/3.5
6/12	6/13	6/14 (학생선정식단)	6/15	6/16
귀리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 상추썩차초무침(1.5.6.13.) 쇠고기버섯불고기(16.) 양송이들깨탕(머위)(9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/29.5/196.2/4.8	찰흙미밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 오징어채초무침(5.6.13.17.) 숙주새우달걀볶음 (1.5.6.9.13.18.) 생선커트렛(1.5.6.13.) 깍두기/꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/34.1/145.2/2.7	우영주먹밥(1.13.16.) 냉면(1.3.5.13.15.) 바베큐갈비(5.6.10.12.13.) 애너타리개소스무침(13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/26.9/87.3/2.6	통밀밥(6.) 바지락미역국(9.13.18.) 고등어김치조림(7.9.13.) 울외장아찌(13.) 치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/30.9/133/3.4	차수수밥 황태채무국(1.5.9.13.) 갯잎멸치찜(13.) 실곤약야채무침(5.13.) 목살스테이크(2.5.6.10.12.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.1/27.7/260.3/2.8
6/19	6/20	6/21 (수다날)	6/22	6/23 (채식의 날)
보리밥 청국장(5.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 머위대들깨나물 김구이(13.) 깍두기 생크림오믈렛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.9/27.7/191.3/4.9	찰쌀현미밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 등갈비김치조림(9.10.) 갯잎순볶음 짜장떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 오징어튀김(1.2.6.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/28.8/283.6/3.6	김가루주먹밥(13.) 옥수수스프(1.2.5.6.13.16.) 양배추샐러드 (1.2.5.6.12.13.18.) 오이우무초무침(13.) 포크커트렛(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/29.7/213.9/3.3	귀리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 연근우영조림(5.6.13.) 오이맛살마요무침(1.5.6.8.) 새우치즈버터구이(2.9.) 배추김치(완)(9.13.) 수리취참쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/28.6/290.8/4.4	완두콩밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 오징어채조림(1.5.13.) 계란장(1.5.6.) 잡채(1.5.6.8.13.) 팥이버섯전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.6/27.3/261.4/4.1
6/26	6/27	6/28 (수다날)	6/29	6/30
찰기장밥 쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 공심채볶음(5.6.13.18.) 새우짜조림(9.13.) 닭봉데리아끼구이 (2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/30.5/88.7/3.8	울무차조밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 짜먹는 요구르트(2.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.1/25.1/346.9/4.6	열무보리비빔밥(5.6.) 갑오징어초무침(5.6.17.) 검은깨후라이드치킨 (1.2.5.6.13.) 무생채 수박화채(5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599/29.7/233/4.7	강황밥 사골떡만두국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오이무침 소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 매콤아귀찜(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/27.5/170.8/3.8	흑미밥 불낙찌개(5.6.9.13.16.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.) 토마토부추샐러드(12.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 휘낭시에(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.2/28.9/238.6/5.4

◇ 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://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.