



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 담당: 460-1774

제 목

9월 영양소식지 및 식단안내

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



【탄산음료】



【초콜릿】



【아이스크림】



【사탕】



【쿠키】



나트륨 섭취를 줄이세요!

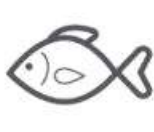
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

! 뇌졸중
! 고혈압,
! 위장병
! 골다공증



당류 과다 섭취시
문제점

! 충치,
! 비만,
! 당뇨병 등



■ 코로나19 대응관련 안전한 학교급식 운영 협조 안내

코로나19의 장기유행에 따라 감염확산 상황이 엄중한 가운데 2021년 2학기 개학을 맞이하였습니다.

단체활동을 하는 학교의 특성상 학부모님들의 불안한 마음도 크실 거라 생각합니다.

우리학교는 우리 아이들의 안전한 교육환경을 위하여 교사 내·외 및 식생활관 특별방역 실시, 방역용품 비치 등 만전을 기하고 있습니다.

안전한 학교급식 운영방안을 안내해 드리오니, 가정에서도 많은 이해와 도움 부탁드립니다.

▶ 학생간 접촉이 최소화될 수 있는 학교급식 운영방안

- 학년별, 반별 시차를 두어 배식시간을 최대한 분산함
- 식탁에 칸막이 설치 및 한 칸 띄어 앉기
- 배식 전·후 식탁, 의자, 칸막이 소독 실시
- 사회적 거리두기를 위한 식당 내 한줄 서기
- 바닥 거리두기 스티커 활용한 앞 학생과 거리두기(1m이상)

▶ 학생 급식 지도

- 식사 전 발열체크 후 식생활관으로 이동
- 손씻기 및 손소독 후 배식 받기
- 급식지도 강화(대화자제, 급식 나눠 먹지 않기 등)

▶ 학부모님 협조

- 학교식생활관 출입 자제
- 급식모니터링 한시적 중단

어려운 시기에 다 함께 이겨낼 수 있도록 협조하여 주시기 바라며, 항상 학교급식에 대한 관심과 사랑에 감사의 말씀을 드립니다.



9월 학교급식 식단 안내



	8/31 Tue <ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 돈육김치찌개 (5.9.10.13.) 안동식점닭 (2.5.6.10.13.15.16.18.) 참나물무침 (5.6.) 관동새우탕수 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치 (9.) 	9/1 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 물만두국 (1.5.6.10.13.) 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.) 잡채 (5.6.16.) 배추김치 (9.) 거봉 	9/2 Thu <ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥 (5.) 아욱들깨된장국 (5.6.9.13.) 어묵메추리알조림 (1.5.6.) 훈제오리고추장볶음 (5.6.12.13.) 배추김치 (9.13.) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 	9/3 Fri <ul style="list-style-type: none"> 짜장밥 (2.5.6.10.) 배추김치 (9.) 미니도너츠 (2.5.6.13.) 야쿠르트 (2.) 꿀
9/6 Mon <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 건새우미역국 (5.6.9.) 오징어야채무침 (5.6.17.) 한우당면불고기 (5.6.13.16.) 배추김치 (9.) 우리쌀초코머핀 (1.2.5.6.13.) 	9/7 Tue <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 꽃게해물탕 (5.6.8.9.17.) 우영채맛살볶음 (1.5.6.13.) 너비아니칠리소스볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치 (9.) 도우넛만두튀김 (1.2.5.6.10.13.) 	9/8 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 어묵우동 (1.5.6.9.) 진미채조림 (5.6.13.17.) 오리불고기 (5.6.) 배추김치 (9.) 애플파이 (1.2.5.6.13.) 	9/9 Thu <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 불낙전골 (5.6.16.) 자반고등어찜 (5.6.7.) 짜장떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16.) 참치김치볶음 (9.13.) 우리밀츄러스 (1.2.6.13.) 	9/10 Fri <ul style="list-style-type: none"> 친환경조각서리대밥 (5.) 닭곰탕 (15.) 글랭이과일무침 (5.6.13.) 떡갈비구이 (2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치 (9.) 사과
9/13 Mon <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 어묵무국 (1.5.6.13.) 소불고기낙지볶음 (5.6.16.) 애호박새우살볶음 (9.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치 (9.) 	9/14 Tue <ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥 (5.) 콩나물김치국 (5.6.9.13.) 닭감자조림 (5.6.13.15.) 수제소시지야채볶음 (5.6.10.13.) 배추김치 (9.) 멜론 (머스크) 	9/15 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> 짜장면 (2.5.6.10.13.15.) 친환경쌀밥 단무지 배추김치 (9.) 아이러브요거트 (2.) 슈크림찰호빵 (1.2.5.6.) 	9/16 Thu <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 소고기무국 (5.6.16.) 쫄면콩나물무침 (5.6.13.) 우영어묵볶음 (5.6.18.) 배추김치 (9.) 모닝빵/딸기썸 (1.2.5.6.13.) 	9/17 Fri <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 쇠고기우거지국 (5.6.9.13.16.) 콩나물무침 (5.) 오징어볶음 (5.6.13.17.) 배추김치 (9.) 방울토마토 (12.)
9/20 Mon <p>추석연휴</p>	9/21 Tue <p>추석</p>	9/22 Wed 수다날 <p>추석연휴</p>	9/23 Thu <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 두부된장국 (5.6.9.) 고추장돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.) 건파래볶음 배추김치 (9.) 파인애플소스과일샐러드 (1.2.5.12.13.) 	9/24 Fri <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 시래기들깨감자탕 (5.6.10.) 채소달걀찜 (1.2.9.) 새송이어묵볶음 (5.6.) 닭강정 (1.5.6.12.15.) 배추김치 (9.)
9/27 Mon <ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥 (5.) 참치김치찌개 (5.9.13.) 자반고등어찜 (5.6.7.) 간장오리불고기 (5.6.) 배추겉절이 (9.) 꿀떡 (13.) 	9/28 Tue <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 삼색쌀수제비 (5.6.9.13.) 삼겹살편육 (9.10.13.) 친환경양배추찜 (5.6.13.) 감자피망볶음 배추김치 (9.) 	9/29 Wed <ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.) 아욱들깨된장국 (5.6.9.13.) 도토리묵상추무침 (5.6.) 치킨가스/머스터드소스 (1.2.5.6.15.) 깍두기 (9.13.) 감귤쥬스 (13.) 	9/30 Thu <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰수수밥 감자들깨탕 (9.) 안동식점닭 (5.6.10.13.15.16.18.) 시금치무침 새우쫄쫄가마보꼬스틱 (1.9.) 배추김치 (9.) 	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://kspureunsol.es.kr/> -> 학교소식 -> 학교급식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 푸른솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) *축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!