



건강한 하루

맛있는 아침식사로 활기차게 시작해요 ~~~~

아침식사는 전날의 저녁식사 후, 오랜시간 동안의 공복 상태에 음식을 공급해 줌으로써 혈당을 정상적으로 유지해주며, 특히 성장기 어린이나 청소년들의 학교 생활과 건강유지에 중요한 역할을 해요.

활기차고
든든한 아침~!



아침식사는 왜 해야 할까요?

- 아침식사는 오전에 필요한 에너지를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 **생활의 활력을 높여**줘요.
- 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 **영양소 이용 효율을 높여 건강을 유지**할 수 있어요.
- 뇌에 혈당을 공급하여 **학습능력을 높여**줘요.
- 식욕을 조절하여 **정상적인 체중을 유지**하는데 도움을 줘요.
- 규칙적인 식습관의 **형성**으로 건강을 평생 유지할 수 있어요.



아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

- ▶ 뇌기능이 저하되요.
- ▶ 집중력이 낮아지고 피로감을 많이 느껴요.
- ▶ 위장이나 소화기관에 해로워요.
- ▶ 영양불균형의 원인이 되어요.
- ▶ 비만의 원인이 되어요.



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

- ◆ **일찍 자고 일찍 일어나요**
 - 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요.
- ◆ **밤에 간식을 먹지 않아요**
 - 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요.
- ◆ **아침에 가벼운 운동을 해요**
 - 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요.
- ◆ **식사 전에 물을 한잔 마셔요**
 - 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요.



어떻게 먹는 것이 좋을까요?

아침식사는 부담없이 간단히 먹을 수 있는 음식을 선택하되, **영양의 균형이 맞게 골고루 먹는 것이 중요**해요.

- 한식의 예: 현미밥, 쇠고기미역국, 연두부달걀찜, 치커리사과무침, 멸치볶음, 김치
- 양식의 예: 샌드위치, 달걀부침, 토마토양상추샐러드, 우유





5월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p>"초록식단 빈그릇 운동" 챌린지</p> <p>기후위기 시대 탄소중립 실천을 위하여 빈그릇 운동을 실시합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 언제: 초록식단 저탄소 급식의 날 누가: 학생 및 교직원 어떻게: 잔반을 남기지 않은 학생 및 교직원에게 소정의 상품 수여 		5/1	5/2
			<p>재량휴업일</p> 	<p>온가족체육대회날</p> 
5/5 어린이날	5/6 대체휴일	5/7	5/8 어버이날	5/9 초록식단★
	<p>감사합니다 사랑합니다</p> 	<p>가츠동(돈카츠덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18) 바지락미역국(5.6.18) 도라지진미초무침(5.6.13.17) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아이스크림(쿠앤크)(1.2.5.6.62.3/25.3/173.2/3.6</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/25.3/173.2/3.6</p>	<p>친환경보리쌀밥 누룽지삼계탕(복채)(15) 돼지고기주꾸미불고기/ 구이김(5.6.10.13) 세발나물무침 배추김치(9) 오렌지</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 849.2/56.8/199.1/9.9</p>	<p>친환경발아찰현미밥 맑은청국장찌개(5) 해물우동볶음(2.5.6.9.12.13.17.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 새우멸치파래자반 총각김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 714.1/36.8/202.2/6.5</p>
5/12	5/13	5/14 초록식단★	5/15 스승의날	5/16
<p>친환경찰흑미밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.12.13) 참나물무침 배추김치(9) 토마토/꿀(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 733.4/31.5/148.4/3.7</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.13.16) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 브로콜리회(5.6.13) 백김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/28.2/164.9/2.7</p>	<p>비빔밥(5) 사골북어무국(16) 맛살버섯전(1.5.6.8) 참깨묵무침(5.6) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/25.8/194.3/2.0</p>	<p>완두콩밥 추어탕(5.6.13) 대패삼겹살굴소스야채볶음(5.6.10.13.18) 얇은만두찜(1.5.6.10.16.18) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 보쌈김치(9) 수박</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/26.9/443.9/7.2</p>	<p>친환경통밀밥(6) 쇠고기무국(16) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 미나리나물(5.6) 얼갈이겉절이(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/42.7/191.0/3.5</p>
5/19	5/20 초록식단★	5/21	5/22 테마식현장학습	5/23 테마식현장학습
<p>친환경보리쌀밥 대구지리탕(5.18) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 쫄갓두부나물(5) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 707.6/52.1/186.1/4.4</p>	<p>친환경발아찰현미밥 몽골순두부찌개(5.13.18) 고소한쫄면무침(5.6.13) 통곡물견과류멸치볶음(1.2.5.6.9.13) 머위대들깨탕 배추김치(9) 대추방울토마토(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 696.2/22.5/155.5/3.2</p>	<p>바베큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15) 건새우근대된장국(5.6.9) 굴뱅이야채무침(5.6.13.17) 치커리사과샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9) 블랙사파이어포도</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/34.2/224.7/4.1</p>	<p>이 세상에 가장 아름다운 꽃은 없어요. 저마다 모두 아름답지...</p> 	
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30 초록식단★
<p>친환경찰흑미밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 편육마늘소스조림(5.6.10.13.18) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 매밀순무찜(3.5.6) 보쌈김치(9) 참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 701.9/36.6/180.8/7.2</p>	<p>친환경찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 닭왕오븐구이(1.5.6.13.15) 돌나물사과초무침(5.6.13) 검은콩조림(5.6.13) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/37.4/162.5/3.5</p>	<p>인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치무콩나물국(5.9) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 비름나물무침(5.6.13) 깍두기(9) 수박</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/27.5/216.9/2.9</p>	<p>완두콩밥 육개장(1.13.16) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 잎새만두찜(1.5.6.10.15.16.18) 건파래싹파무침(5.6) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/24.0/134.9/3.5</p>	<p>친환경보리쌀밥 시금치바지락된장국(5.6.18) 두부양념조림(5.6.13) 고등어찜(5.6.7.13) 청경채나물 총각김치(9) 수리취떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 752.5/30.2/244.7/5.1</p>

◇ 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 <https://school.jbedu.kr/kssulsa> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

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