



## [학교에서의 급식예절]

### <급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기

### <급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기

### <급식 먹고 나서>



8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

## [어린이를 위한 슬기로운 식생활]

### 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

### 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

### 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

### 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

### 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

## [가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]

## 기후위기 대응, 지속가능한 식생활을 위한 '저탄소 환경급식'

### 1. 추진 배경

- \* 기후위기와 환경문제 인식 고조
- \* 학교 급식의 역할 강조
- \* 청소년 식생활습관 개선 필요
- \* 학생 및 학부모의 친환경 의식 확산
- \* 우수한 전통식단 기피현상

### 2. 추진 목적

- \* 기후 변화 대응 및 학생건강을 위한 육류 위주 식습관 개선
- \* 바람직한 식생활 습관 함양으로 자발적인 채식 선택 기회 제공
- \* 채식 식단 운영을 통해 식문화의 다양성을 인정하는 평화 교육 실현
- \* 자연과 인간의 공존을 위한 생명존중 교육 실현

### 3. 추진방향

- \* 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하여 저탄소 메뉴 확대 및 저탄소 채식식단 운영
- \* 「지구 살리기」를 위한 환경생태교육 계획과 연계하여 저탄소 채식급식 운영
- \* 가정과의 연계 교육이 중요한 식생활교육의 특성을 고려하여 운영
- \* 탄소배출이 많은 육류 및 육가공품, 인스턴트 식품 등 가공품은 자제하고 지역 식재료를 이용(권장)한 채식 식단을 구성하여 학생건강 증진을 도모
- \* 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리방법 (나물, 조림, 찜 등)의 식단 구성 권장

### 4. 기대효과

- \* 저탄소 채식급식에 대한 학생 및 학부모의 인식개선으로 학생 체질 개선 및 건강증진 도모
- \* 기후위기 시대의 삶의 질 향상과 지속가능한 미래를 위한 안전한 먹거리에 대한 바른 가치관 습득, 행동으로 실천하는 건강한 생태시민 육성
- \* 정기적인 채식식단 운영으로 전통식문화 계승·발전 및 기후 변화 교육 효과 기대
- 교육 주체들의 적극적인 지구 온난화 예방 등 기후 위기 대응 운동 동참
- 2023년부터 전체 학교에서 월1회 이상 '저탄소 채식의 날'을 자율적으로 운영하도록 권장 함.
- '저탄소 환경급식' 실천학교는 저탄소 채식의 날' 주 1회 운영, 주 2회 이상 채식 및 과일 메뉴 추가 제공 [2025. 전북특별자치도교육청]

# 2025년 4월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

| 월  | 화   | 수  | 목  | 금  |
|--|---|--|--|--|
|  | 1 (생일밥상)  | 2 (수다날)  | 3  | 4  |
|  <p>건강하고 행복한<br/>학교급식</p> | 친환경찰현미밥<br>한우미역국(5.6.16)<br>돈육시금치잡채(5.6.10)<br>명태전(20g)(1.5.6)<br>배추김치(전복)(9)<br>미니초코도넛(보스톤30g)(1.2.5.6)<br>배(생과)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>602.9/18.8/78.8/2.9                      | 친환경찰보리밥<br>유부두부된장국(5.6)<br>불고기맛연어(50g)(5.6.12.13.16)<br>근대된장우침(5.6)<br>치즈돈까스(60g/소스)(1.2.5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(9), 참다래(골드)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>564.0/27.3/167.8/3.8      | 친환경찰현미밥<br>닭고기김치찌개(5.6.9.15)<br>두부조림(5.6)<br>미나리새콤우침(13)<br>소시지로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>아이스슈(크림)(1.2.5.6)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>590.6/19.3/105.4/2.2                                   | 친환경찰기장밥<br>감자순두부국(5)<br>돼지갈비찜(밤)(5.6.10.12.13)<br>부추새송이만두찜(5.6)<br>해물우동볶음(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18)<br>배추김치(전복)(9)<br>방울토마토(12)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>631.0/25.6/89.2/2.3                                      |
|  | 7   | 8  | 9 (수다날)  | 10   |
|  | 친환경찰쌀밥<br>전복삼계탕(5.6.15.18)<br>콩나물우침(5)<br>크림치즈크로켓(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>배추김치(전복)(9)<br>오이피클<br>바나나(생과)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>541.3/16.1/59.7/1.8                            | 친환경찰현미밥<br>햄모듬찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>도토리묵우침(5.6)<br>닭안심커틀렛(텐더50g)(1.2.5.6.15.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>딸기요구르트(군산, 100ml)(2)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>611.5/20.8/103.8/1.5      | 돈육자장덮밥(1.5.6.10.13.16)<br>새알심황태미역국(1.5.6.10.15.16.18)<br>숙주부추숙채<br>새우튀김(나비)(1.5.6.9.12)<br>시금치달걀구이(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9), 청포도<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>662.2/23.1/129.2/2.5                             | 친환경찰현미밥<br>한우머릿고기국(5.6.16)<br>감오징어참나물우침(5.6.13.17)<br>감자채볶음(카레)(2.5.6.12.13.16.18)<br>베이컨치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>블루베리즙(임실, 100ml)(13)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>637.1/25.2/252.6/3.0             |
|  | 14  | 15   | 16 (수다날)   | 17   |
|  | 친환경찰쌀밥<br>재첩아욱국(5.6.18)<br>고등어갈비양념찜(5.6.7)<br>미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>파래돌김자반(5)<br>메밀전병(30g)(2.3.5.6.16.18)<br>배추김치(전복)(9)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>692.7/26.6/120.0/3.4 | 친환경찰현미밥<br>한우사골감자국(1.13.16)<br>닭고기바베큐맛볶음(6.12.13.15)<br>고사리돌깨볶음<br>배추김치(전복)(9)<br>우리밀국산팍찜(30g)(1.2.5.6)<br>참외<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>554.3/26.0/55.1/2.1                       | 한우낙지버섯덮밥(1.2.5.6.12.13.16.18)<br>색동어묵국(1.5.6.9.13)<br>우재간장절임<br>토마토졸면우침(5.6.12.13)<br>치즈소시지구이(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>딸기(지역인종)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>673.2/26.9/111.8/3.8                   | 친환경찰현미밥<br>돈육청국장찌개(5.6.9.10)<br>돌나물사과초우침(5.6.13)<br>바사삭순살치킨(1.2.5.6.15)<br>네모단무지<br>배추김치(전복)(9)<br>요구르트-액상65ml(2)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>576.9/28.1/108.5/2.5  |
|  | 21  | 22   | 23 (수다날)   | 24   |
|  | 친환경찰쌀밥<br>명태살공나물국(5.9)<br>주꾸미돈육볶음(5.6.10.13)<br>싸먹는오리고기햄(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>요구르트/하트도핑(1.2.5.6)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>582.0/28.4/125.1/1.9                       | 친환경찰현미밥<br>한우육개장(1.5.6.16)<br>돈육편육, 새우젓(5.6.9.10)<br>콩나물갯잎초우침(5.6.13)<br>의성마늘만두(30g)(1.2.5.6.10.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>복숭아(황도)절임(11)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>567.2/26.5/91.0/2.2 | [세계음식문화의 날 -일본]<br>햄채소볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)<br>유부우동(#10)(1.2.5.6.8.9.13.18)<br>별돈까스/하트단무지(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>우리밀타코야끼(1.5.6.7.18)<br>배추김치(9), 청포도<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>788.8/17.0/136.0/2.3 | 친환경찰현미밥<br>배추숙된장국(5.6)<br>더덕한우불고기(5.6.13.16.18)<br>돈육가지두반장볶음(5.6.10.12.13.18)<br>오징어튀김(링)(1.5.6.17)<br>배추김치(전복)(9)<br>참외<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>545.1/24.5/114.2/4.0   |
|  | 28  | 29   | 30 (수다날)   | 25   |
|  | 친환경찰쌀밥<br>해신탕(닭, 전복, 낙지)(5.6.15.18)<br>오징어도라지초우침(5.6.13.17)<br>실파햄달걀말이(1.2.5.6.10.15.16), 배추김치(9)<br>국내산연근튀김(새우)(5.6.9), 구운김(개별김2g)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>560.8/25.2/66.3/2.2    | 친환경찰현미밥<br>국산추어탕(5.6)<br>두부찜/달래간장(5.6)<br>계절채소쌈, 쌈장(5.6.13)<br>삼겹살마늘오븐구이(10)<br>배추김치(전복)(9)<br>찰보리병(30g)(1.5.6)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>647.8/24.1/254.4/3.9                    | 돈육김치볶음밥(9.10)<br>친환경누룽지탕<br>숙갓나물<br>꽃모양소시지피망볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>새우살꼬치튀김/시즈닝(1.2.5.6.9.13.16)<br>배추김치(전복)(9)<br>딸기(지역인종)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>584.9/27.1/97.4/1.9                                   | 친환경경정콩밥(5)<br>돈육감자탕(2.5.6.9.10.13.15.16.18)<br>메추리알어묵케첩조림(1.5.6.10.12.13.16)<br>취나물우침(5.6)<br>꽃모양떡갈비(치즈, 피클)(5.6.10.12.13.15.16.18)<br>우리쌀호두과자(20g)(1.2.5.6.14), 배추김치(9)<br>공통양념(5.6.13.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>640.0/27.6/147.2/4.6 |

☞ 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀: 군산산 친환경유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우

\* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지, 주꾸미: 국내산

\* 명태: 러시아산, 다랑어/가공품: 원양산

☞ '수다날' 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육)

저탄소 실천 급식 운영(월1회이상 저탄소밥상, 채식식단 제공)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 학교 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.

