

### 단백질의 역할

단백질은 우리 몸을 만드는 영양소입니다. 단백질은 근육, 피부, 뼈, 손톱과 발톱, 머리카락 등을 만듭니다. 성장기 어린이는 단백질을 충분히 먹어야 쑥쑥 잘 자랄 수 있습니다.

### 단백질을 적게 먹으면?

단백질이 부족하면 키가 잘 자라지 않고 피부가 나빠집니다. 그리고 우리 몸을 지켜주는 면역력이 떨어집니다.



### 꼭 먹어야 하는 단백질이 있나요?

단백질은 20가지의 아미노산으로 만들어집니다. 20개의 아미노산 중에서도 우리 몸에서 만들 수 없어서 반드시 식품으로 먹어야 하는 아미노산인 '필수아미노산'이 있습니다. 이것은 식물보다 동물에 들어있는 단백질에 많이 들어있습니다. 그래서 성장기 어린이 여러분은 고기, 생선, 달걀을 충분히 먹어야 합니다.



### 그럼 단백질은 많이 먹을수록 좋나요?

아니오. 그렇지 않습니다. 고기, 생선, 달걀을 지나치게 많이 먹으면 소변으로 칼슘이 빠져나가서 뼈가 약해질 수 있습니다. 적당히 먹는 것이 중요합니다.

### 고등어가 왜 몸에 좋다고 하나요?

고등어 속 영양소



- 단백질
- 비타민A
- 오메가-3

고등어는 생선이므로 단백질이 많습니다. 그리고 비타민A가 많습니다. 비타민A는 면역력이 우리 몸을 잘 지켜주도록 돕습니다.

오메가-3라는 말을 들어본 적 있나요? 고등어에는 오메가-3에 속하는 DHA와 EPA가 많이 들어 있습니다. DHA와 EPA는 여러분의 뇌가 성장할 때 필요합니다.

### 단백질 대표, 달걀에 대한 Q&A

**Q.** 흰색보다 갈색 계란이 더 좋나요?

**A.** 아닙니다.

계란의 색은 암탉이 결정합니다. 갈색 닭은 갈색 계란을 낳고, 흰색 닭은 흰색 계란을 낳습니다. 닭이 건강한 것과 달걀 색은 관련이 없습니다.



**Q.** 노른자가 두 개인 쌍란은 왜 생기나요?

**A.** 쌍란은 기형이 아닙니다.

알을 낳기 시작한 지 얼마 안 된 닭이 만드는 것일 뿐이며, 노른자가 하나인 계란과 똑같이 때문에 먹는데 아무런 문제가 없습니다.



# 10월 학교급식 식단 안내



10/3 <b>Mon</b>	10/4 <b>Tue</b>	10/5 <b>Wed</b> 수다날	10/6 <b>Thu</b>	10/7 <b>Fri</b>
 <p>개천절 친환경흑미밥 현미잡곡밥 어묵두부어린요설러드(1.5.6.12.) 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) 탱글뽕떡핫도그&amp;케첩(1.2.4.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/30.8/229.2/3.1</p>	<p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 콩나물국(5.6.9.13.) 달고마떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 야채튀김(1.5.6.18.) 깍두기(9.) 담미유사과워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/18.7/113.3/4.9</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 현미잡곡밥 북어달걀국(1.) 숙주미나리무침(13.) 맛초킹탕수육(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 학교로간강글주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/30/149.7/3.5</p>	<p>친환경보리밥 현미잡곡밥 잔치국수(5.6.9.) 청경채나물 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13.) 두부양념구이(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/26.8/204.6/4.1</p>	<p>친환경훈합죽밥(5.) 현미잡곡밥 돈육순두부찌개(5.9.10) 애기배추된장무침(5.6.) 간소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) 야채계란말이(1.5.) 깍두기(9.) 친환경포도 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/25.1/252.1/4.6</p>
10/10 <b>Mon</b>	10/11 <b>Tue</b>	10/12 <b>Wed</b> 수다날	10/13 <b>Thu</b>	10/14 <b>Fri</b>
 <p>한글날 대체공휴일 친환경기장밥 현미잡곡밥 미소된장국(5.6.12.) 토마토스파게티(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 닭날개데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 오이피클 배추김치(9.) 아이시슈(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/28.2/228.8/3.4</p>	<p>친환경차조밥 현미잡곡밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) 도토리묵채소무침(5.6.) 건파래볶음(5.13.) 총각김치(9.) 짜오짜오(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 523/32.9/152.3/3.6</p>	<p>친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 육개장(5.6.10.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) 참나물무침 애호박전/텔리판전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 갈라만시레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 557.4/29.3/117.6/3.6</p>	<p>친환경훈합죽밥(5.) 현미잡곡밥 소고기미역국(5.6.9.13.16.) 등어김치조림(5.6.7.9.13.) 근대무침(5.6.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 깍두기(9.) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/26.2/131.9/3.7</p>	
10/17 <b>Mon</b>	10/18 <b>Tue</b>	10/19 <b>Wed</b> 수다날	10/20 <b>Thu</b>	10/21 <b>Fri</b>
<p>친환경보리밥 현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 바나나(13.) 우영조림(5.6.13.) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.) 총각김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/23.9/138.3/2.7</p>	<p>친환경초록통밀밥(6.) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.12) 사과치커리겉절이(5.6.13.) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 청양풍담야채볶음(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 518.9/21.6/132.8/4.1</p>	<p>현미잡곡밥 고추참치덮밥(5.6.9.12.13.16.18.) 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 숙갓두부무침(5.6.12.) 데리야끼멘츠키츠(1.5.6.) 배추김치(9.) 등당사과요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/22.7/172.1/4.1</p>	<p>친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 육개장(5.6.10.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) 참나물무침 애호박전/텔리판전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 갈라만시레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 557.4/29.3/117.6/3.6</p>	<p>친환경차조밥 현미잡곡밥 매운풍태탕(5.6.9.12.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 수제블루베리요거트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/36.8/248.1/3</p>
10/24 <b>Mon</b>	10/25 <b>Tue</b>	10/26 <b>Wed</b> 수다날	10/27 <b>Thu</b>	10/28 <b>Fri</b>
<p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국(1.5.16) 묵은지쫄볶음탕(5.6.9.13.15.) 시금치나물(13.) 크런치포테이토오징어링(1.5.6.17.) 총각김치(9.) 베로로요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/24.9/100.8/2.6</p>	<p>친환경기장밥 현미잡곡밥 우리콩국장(5.6.9.10.12.16.) 우리콩국장(5.6.9.10.12.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 부추겉절이(13.) 배추김치(9.) 독도의날마카롱(1.2.6.) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/31.2/152.7/4.2</p>	<p>돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 현미잡곡밥 간새우미역국(5.6.9.) 애호박느타리볶음 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) 통통왕교자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/29.6/190.4/2.3</p>	<p>현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 사과 얼갈이된장국(5.6.9.) 콩나물무침(5.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/25.5/206/3.5</p>	<p>친환경차조밥 현미잡곡밥 매운풍태탕(5.6.9.12.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 수제블루베리요거트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/36.8/248.1/3</p>
10/31 <b>Mon</b>	 <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣</p>		<p>◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,오징어,갈치,참조기,아귀/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어링튀김:국산) *알고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(꽂어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!</p>	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/> →알림마당→급식소식→급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.