

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 면역력도 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 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>개천절</p> <p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 어묵두부어린얇셀러드 (1.5.6.9.13.) 한입두부어린얇셀러드 (1.5.6.12.) 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15.) 탱글뽕득한도그&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 미소된장국 (5.6.12.) 토마토스파게티 (1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 닭날개데리야끼조림 (5.6.13.15.18.) 오이피클 배추김치(9.) 아이스슈 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/28.2/228.8/3.4</p>	<p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.) 현미잡곡밥 북어달걀국 (1.) 숙주미나리무침 (13.) 매추김치 (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>친환경혼합잡곡밥 (5.) 현미잡곡밥 돈육순두부찌개 (5.9.10) 애기배추된장무침 (5.6.) 간쏠새우/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.) 아채계란말이 (1.5.) 깍두기 (9.) 친환경포도 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/25.1/252.1/4.6</p>
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>한글날 대체 공휴일</p>	<p>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.) 아이스슈 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/28.2/228.8/3.4</p>	<p>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.) 아채튀김 (1.5.6.18.) 깍두기 (9.) 담미유사과워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/18.7/113.3/4.9</p>	<p>친환경차수수밥 현미잡곡밥 감자수제비만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 돈육불고기 (5.6.10.12.13) 얼무된장무침 (5.6.) 해물야채전 (1.5.6.9.17.18) 배추김치(9.) 친환경방울토마토 (12.) 에너지/단백질/칼슘/철 583/31.1/219.1/3.1</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.) 짜요짜요 (2.) 에너지/단백질/칼슘/철 523/32.9/152.3/3.6</p>
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<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) 사과치커리겔라티 (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.) 도넛사과요구르트 (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>친환경혼합잡곡밥 (5.) 현미잡곡밥 소고기미역국 (5.6.9.13.16.) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13.) 근대무침 (5.6.) 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) 깍두기 (9.) 골떡 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/26.2/131.9/3.7</p>
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국 (1.5.16) 묵은지닭볶음탕 (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 우리콩청국장 (5.6.9.10.12.16.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 부추겔라티 (13.) 배추김치(9.) 묵도의날마카롱 (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 매운통태양 (5.6.9.12.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 치킨너겔셀러드 (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 Mon	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓</p> </div> </div>			
<p>친환경차수수밥 현미잡곡밥 오징어우국 (5.6.9.13.17.) 연두부달걀찜 (1.2.5.9.) 도라지오이무침 (5.6.13.) 묵살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 몽글몽글복숭아에이드 (11) 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/34.4/115/3.1</p>	<p>◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇</p> <p>*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) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 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.