

## ■ 어린이를 위한 올바른 식생활 ■



### 1. 음식은 다양하게 골고루

- ① 편식하지 않고 골고루 먹어요
- ② 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요.
- ③ 생선, 살코기, 콩, 달걀 등 단백질을 매일 한 번 이상 먹어요.
- ④ 우유를 매일 두 컵 정도 마셔요



### 2. 식사는 제 때에 싱겁게

- ① 아침식사는 꼭 먹어요.
- ② 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- ③ 짜거나 달거나 기름진 음식은 적게 먹어요.



### 3. 움직이고 먹는 양은 알맞게

- ① 매일 한 시간 이상 몸을 움직여요.
- ② 나이에 맞는 키와 몸무게를 유지해요.
- ③ TV와 스마트폰을 모두 함께 하루에 두 시간보다 적게 해요.
- ④ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹어요.



### 4. 간식은 안전하고 슬기롭게

- ① 간식으로 과일과 우유를 먹어요.
- ② 과자, 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않아요.
- ③ 불량식품을 구별하고 먹지 않으려 노력해요.
- ④ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인해요.



### 5. 식사는 가족과 함께 예의바르게

- ① 가족과 함께 식사하도록 노력해요.
- ② 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻어요.
- ③ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹어요.
- ④ 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않아요.

### 왜 균형잡힌 식사를 해야할까요?

- ① 바람직한 식습관 형성
- ② 건강 유지
- ③ 적절한 성장과 발달
- ④ 고른 영양섭취



1단계  
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계  
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계  
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계  
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계  
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계  
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.



## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 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,참조기/가공품:국내산  
\*갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산  
\*낙지,주꾸미:베트남산  
\*꽃게:중국산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산  
\*수산물가공품:국내산(오징어채:국산)  
\*양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!

6/1

수

지방선거

6/2

목

6/3

금 단오

6/6

월

6/7

화

6/8

수

수다날

6/9

목

6/10

금

현충일

친환경차조밥  
현미잡곡밥  
감자탕(5.6.9.10.)  
삼치데리야끼조림(5.6.13)  
맛살숙주나물무침(1.5.6.8.13.)  
깍두기(9.)  
도시락김(13.)  
수박  
에너지/단백질/칼슘/철  
533.1/28.5/151.1/2.5

자장밥(2.5.6.10.13.16.)  
현미잡곡밥  
바나나(13.)  
콩나물국(5.6.9.13.)  
참나물무침  
깍풍기(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)  
배추김치(9.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
540.5/21.8/114.4/2.3

친환경흑미밥  
현미잡곡밥  
건새우아욱된장국(5.6.9.)  
바베류사태찜(5.6.10.12.13.18.)  
시금치고추장무침(5.6.13.)  
어묵야채볶음(1.5.6.13.)  
참쌀도넛(1.2.5.6.)  
열무김치(9.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
580.5/24.7/300.9/4.8

친환경흑미밥  
현미잡곡밥  
복어달걀국(1.)  
참소라살오이무침(5.6.13)  
볶음우동(5.6.9.13.18.)  
수제등심돈까스(1.2.5.6.10.)  
배추김치(9.)  
돈까스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.)  
친환경방울토마토(12.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
584.9/28.9/121.1/3

6/13

월

6/14

화

6/15

수

수다날

6/16

목

6/17

금

친환경흑미밥  
현미잡곡밥  
감자수제비국(5.6.9.13.)  
매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)  
열무된장무침(5.6.)  
참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13.14.)  
배추김치(9.)  
링추러스(1.2.5.6.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
630.4/27/177.4/2.7

친환경차수수밥  
현미잡곡밥  
소고기미역국(5.6.9.13.16.)  
상추겉절이(5.6.13.)  
주꾸미낙지볶음(5.6.12.13.)  
수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.)  
배추김치(9.)  
친환경메론  
에너지/단백질/칼슘/철  
525.3/22.9/108.5/3.5

비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.)  
현미잡곡밥  
채소달걀국(1.5.6.9.13.)  
미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
오이깍둑무침(13.)  
배추김치(9.)  
파인애플  
에너지/단백질/칼슘/철  
602.3/20/114.3/3

친환경혼합잡곡밥(5.)  
현미잡곡밥  
팽이버섯된장국(5.6.12.)  
돈육매추리알장조림(5.6.10.13.)  
치커리유자청무침(5.6.13)  
삼채달걀다시살훈제(1.2.5.6.15.)  
배추김치(9.)  
골드키위  
에너지/단백질/칼슘/철  
510.3/33.4/123.4/4.7

친환경초록통밀밥(6.)  
현미잡곡밥  
사과  
해물짬뽕국(2.5.6.9.13.15.17.18.)  
가지나물(5.6.)  
애호박전&델리팝전(1.2.5.6.10.15.16.)  
수제함박스테이크&소스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.16.)  
깍두기(9.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
560.9/31.9/168.3/4.7

6/20

월

6/21

화

하지

6/22

수

수다날

6/23

목

6/24

금

친환경보리밥  
현미잡곡밥  
새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.)  
고등어무조림(5.6.7.13.)  
닭날개데리야끼조림(5.6.13.15.18.)  
미역오이초무침(13.)  
배추김치(초)(9.)  
웃담말기요구르트(2.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
704.5/36.4/239.8/2.8

친환경흑미밥  
현미잡곡밥  
콩나물국(5.6.9.13.)  
알감자버터구이(2.13.)  
수육/쌈장(5.6.10.)  
야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)  
보쌈김치(9.)  
키짬구르트(2.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
695.8/29.6/213.7/8.3

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.)  
현미잡곡밥  
복어달걀국(1.)  
꼬시래기무초무침(5.6.13)  
수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.)  
배추김치(9.)  
초코칩쿠키(1.2.5.6.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
574.6/28.7/245.2/4.5

친환경기장밥  
현미잡곡밥  
육개장(5.6.10.)  
호두연근조림(5.6.12.13.14.)  
숙갓두부무침(5.6.12.)  
통새우구들렛&크림이여니언소스(1.2.5.6.9.)  
배추김치(9.)  
수박  
에너지/단백질/칼슘/철  
515.4/21.7/158.7/3

친환경차조밥  
현미잡곡밥  
어묵무국(1.5.6.9.13.)  
미니갈비김치찜(5.6.9.10.13.)  
양배추쌈&양념간장(5.6.)  
야채계란말이(1.5.)  
총각김치(9.)  
친환경참외  
에너지/단백질/칼슘/철  
514.8/27.6/138.1/3.3

6/27

월

6/28

화

6/29

수

수다날

6/30

목

◇ 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

친환경귀리잡곡밥  
현미잡곡밥  
소고기조랭이떡국(1.5.16.)  
브로콜리초창(5.6.13.)  
감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.)  
신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.)  
열무김치(9.)  
탐미유포도워터젤리  
에너지/단백질/칼슘/철  
597.6/22.4/97.8/2.8

친환경차수수밥  
현미잡곡밥  
돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.)  
갯잎양념찜(5.6.13.)  
연두부달걀찜(1.2.5.9.)  
떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
깍두기(9.)  
친환경메론  
에너지/단백질/칼슘/철  
545.2/31.4/162.7/4

현미잡곡밥  
날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)  
건새우미역국(5.6.9.)  
어묵떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
크리스피돈강장(2.5.6.10.12.13.15.16.)  
총각김치(9.)  
골드키위  
에너지/단백질/칼슘/철  
586.8/19.2/195.6/7.5

친환경흑미밥  
현미잡곡밥  
우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.)  
콩나물무침(5.)  
오리불고기(5.6.13.)  
순살가자미구이(5.6.13.)  
배추김치(9.)  
생크림크로칸슈(1.2.5.6.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
584.8/26.6/150.8/3.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr> →알림마당→급식소식→급식게시판

◇ 화학교미요리는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 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.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.