

□ 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 합해 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 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



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

6월 학교급식 식단 안내

◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇		6/1 수	6/2 목	6/3 금 단오
<p>*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, 다량어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:국산) *양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!</p>		지방선거	<p>친환경보리밥 현미잡곡밥 어묵우국(1.5.6.9.13.) 도토리묵&양념장 치즈달걀비빔음(2.5.6.13.15.) 해물모듬완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 배추김치(9.) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 561.6/26.6/119.6/3.6</p>	<p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 맑은아귀탕(5.6.9.12.) 청포묵김가루무침 간소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 단오수리취떡 에너지/단백질/칼슘/철 520.3/27.3/130.1/4</p>
6/6 월	6/7 화	6/8 수 수다날	6/9 목	6/10 금
현충일	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 건새우아욱된장국(5.6.9.) 바베큐사태찜(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</p>	<p>친환경기장밥 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</p>
6/13 월	6/14 화	6/15 수 수다날	6/16 목	6/17 금
<p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 감자수제비국(5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 열무된장무침(5.6.) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13.14.) 배추김치(9.) 링츨러스(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/27/177.4/2.7</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>친환경초록통밀밥(6.) 현미잡곡밥 사과 해물짬뽕국(2.5.6.9.13.15.17.18.) 가지나물(5.6.) 애호박전&델리팜전(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</p>
6/20 월	6/21 화 하지	6/22 수 수다날	6/23 목	6/24 금
<p>친환경보리밥 현미잡곡밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 고등어부조림(5.6.7.13.) 달걀게데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 미역오이초무침(13.) 배추김치(초)(9.) 웃담말기요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 704.5/36.4/239.8/2.8</p>	<p>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.) 키짬요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 695.8/29.6/213.7/8.3</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 현미잡곡밥 복어달걀국(1.) 꼬시래기무초무침(5.6.13) 수제등심양수육(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</p>	<p>친환경기장밥 현미잡곡밥 육개장(5.6.10.) 호두연근조림(5.6.12.13.14.) 썩갠두부무침(5.6.12.) 통삼새우커들렛&크리미어니언소스(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 515.4/21.7/158.7/3</p>	<p>친환경차조밥 현미잡곡밥 어묵우국(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</p>
6/27 월	6/28 화	6/29 수 수다날	6/30 목	<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>친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국(1.5.16) 브로콜리초창(5.6.13.) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 신김치달매운조림(5.6.9.13.15.) 열무김치(9.) 탐미유포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/22.4/97.8/2.8</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	

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