

대표적인 두 가지 나쁜 습관

채소 과일 안 먹기/배달음식 자주 먹기

★ 채소와 과일이 왜 싫은가요? ★



1. 입에서 걸리는 느낌이 싫어요.
2. 평소 잘 안 먹었으니까요.
3. 시고, 쓰고, 떨어서 먹기 싫어요.
4. 맛이 없어요.

★ 채소와 과일을 잘 먹으려면 ★

1. 볶음밥, 주먹밥 등등 평소 자주 먹는 음식에 조금씩 넣어서 먹여주세요.
2. 채소와 과일을 잘 먹지 않으면 우리의 몸이 왜 나빠지는지 조금씩 가르쳐 주세요.
3. 김치와 채소음식, 나물 음식을 조금씩 먹는 습관을 기르세요.
4. 반찬을 먹을 때 고기부터 먹지 말고, 채소와 고기반찬을 골고루 먹는 습관을 기르세요.

★ 채소와 과일을 안 먹으면 어떻게 될까요? ★

	
키가 잘 자라지 않습니다.	감기에 자주 걸립니다.
	
온몸이 붓고 아픕니다.	뼈가 안 좋아집니다.
	
입(치아)이 자주 아픕니다.	똥이 잘 안나옵니다.(=변비)

배달음식의 특징

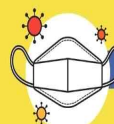


1. 식사를 차릴 시간이 없을 때 간편하게 먹을 수 있다
2. 밥과 반찬이 없을 때 대신 할 수 있다.

배달음식을 자주 먹으면 안 되는 이유

1. 위생적인 문제
 - 배달음식을 만드는 시설이 깨끗한지. 위생적으로 조리하는지 알 수 없음
 - 식재료의 위생상태, 유통기한 확인 불가
2. 건강상의 문제
 - 필요이상의 식품첨가물 및 조미료가 들어가므로 자주 먹으면 지나친 나트륨 및 설탕성분을 섭취하게 됨
 - 배달음식의 대부분은 당분 및 지방성분이 너무 많이 함유되어 있으므로 자주 먹을 경우 비만, 고혈압, 당뇨병 등등의 소아성인병에 걸릴 수 있음
 - 어릴 적부터 자극적인 음식을 섭취하는 습관을 기르게 되어 성장연령이 높아질수록 좀 더 자극적인 음식을 원하게 되므로 이에 따라 뇌가 정상적으로 작용하지 않을 가능성도 있음.
3. 식사 습관상의 문제
 - 간단히 먹고, 쉽게 소비하는 식사습관에 길들여 질 수 있으므로 음식에 대한 고마움을 배우지 못 할 수 있음

건강한 급식! 안전한 급식!
우리가 함께 만들어가요!!



마스크 착용



손 자주씻기



손 소독하기



10월 학교급식 식단 안내



◇ 교룡초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀, 참쌀: 남원시 친환경쌀 (작곡: 국내산 유기농, 2020년산)
- * 콩: 국내산
- (간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름: 국내산 Non-GMO콩 사용)
- * 배추김치 (고춧가루): 국내산 (찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- * 쇠고기: 국내 한우
- * 고등어, 오징어, 꽃게/가공품: 국내산
- * 조기/갈치/가공품: 수입산, 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입, 명태: 수입산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품: 국내산 (오징어채: 수입산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

10/1 **Fri**

짜장밥(5.6.10.13.)
콩나물볶여국(5.13.)
새우군만두(오븐조리)
(1.5.6.9.13.)
단무지무침
배추김치(9.13.)
마시는 사과젤리(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
577.4/23.9/157.6/2.9

10/4 **Mon**



매우좋지않습니다.
대체공휴일

10/5 **Tue**

김가루볶음밥
(5.10.13.15.)
잔치국수(1.5.6.13.)
오이사와무침(5.6.)
수제함박스테이크
(오븐조리)
(1.2.5.6.10.12.13.16.)
배추김치(9.13.)
감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
561.4/20.8/180.3/4.8

10/6 **Wed**

현미밥
닭곰탕(13.15.)
숙갓두부나물(5.13.)
건파래볶음(5.)
새우튀김과타르소스
(1.5.6.9.12.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
661.2/32.3/236.4/6.1

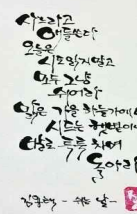
10/7 **Thu**

흑미밥
아욱된장국(5.6.13.)
돼지편육(목심)(10.)
상추 겨자겉절이
(1.2.5.6.13.)
애호박새송이버섯볶음
(5.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
570.6/28.6/229.9/4.4

10/8 **Fri**

기장밥
오징어무국(13.17.)
잔멸치건과볶음
(5.13.14.19.)
고구마순살찜닭
(5.6.13.15.)
당면어묵볶음(1.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
610.1/52.9/166.5/3.3

10/11 **Mon**



10/12 **Tue**

차조밥
부대찌개
(5.6.9.10.13.15.)
닭봉조림(오븐)
(5.6.12.13.15.)
감자채볶음(5.6.)
직접담근백김치(9.13.)
배
* 에너지/단백질/칼슘/철
591/27.1/120.6/3.3

10/13 **Wed**

찰보리밥
차돌박이된장국
(5.6.13.16.)
캔콩치무조림(오븐)(13.)
미나리 초무침(5.6.17.)
깻잎달걀말이(1.5.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
588.8/31.5/236.8/5

10/14 **Thu**

옥수수잡곡밥(5.)
동태매운탕(13.17.)
콩나물무침(하얗게)
(5.13.)
미역줄기볶음(5.6.13.)
치즈돈가스
(1.2.5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
588.5/47.3/224.2/2.4

10/15 **Fri**

소고기볶음밥
(5.6.13.16.)
어묵유부국(1.5.6.13.)
도라지오이무침(5.6.13.)
치킨너겟(오븐)/소스
(1.2.5.6.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
친환경사과주스(로컬)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563/31.1/317.7/4.8

10/18 **Mon**

기장밥
삼색떡국(13.16.)
두부우조림(오븐)(5.6.13.)
알밤돼지사태찜
(5.6.10.13.)
진미채볶음(1.5.6.13.17.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.3/38.5/126.2/3.7

10/19 **Tue**

발아현미밥
깐토란들깨탕(13.)
돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.)
가지나물(5.6.)
로제스파게티
(1.2.5.6.12.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
675.8/29.4/152.8/4.4

10/20 **Wed**

흑미밥
대구매운탕(13.)
콩나물무침(하얗게)
(5.13.)
돼지간장불고기
(5.6.10.13.)
녹두빈대떡(1.5.6.9.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
594.6/34.2/211.1/4.3

10/21 **Thu**

차수수밥
소고기무국(5.13.16.)
달걀찜(오븐조리)
(1.5.6.13.)
간실파김가루무침(5.13.)
수제소시지볶음
(1.2.5.6.10.13.15.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
620.8/37.6/239.1/5.6

10/22 **Fri**

파쇄서리콩밥(5.)
닭개장(초등)(13.15.)
도토리묵무침(5.6.13.)
치즈떡볶이
(1.2.5.6.10.13.16.)
미트볼볶음
(1.2.5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
611.4/28.8/140.1/3.9

10/25 **Mon**

잡곡밥(5.)
바지락순두부찌개
(5.9.10.13.)
참나물초무침(5.6.13.)
순살닭갈비(5.6.13.15.)
치즈 옥수수
구이(1.2.5.6.10.13.15.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
652/43.7/155.1/4.1

10/26 **Tue**

찰보리밥
추어탕(5.6.)
건새우 무볶음(5.6.9.13.)
수제돈가스/소스
(1.2.5.6.10.12.13.)
배추김치(9.13.)
자두주스(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
584.2/36.5/536.8/6.3

10/27 **Wed**

차조밥
돈육김치찌개(5.9.10.13.)
오이저무침(5.6.)
낙지오징어볶음(5.6.13.)
삼치데리야끼구이(오븐)
(2.5.6.13.)
직접담근 깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
600/29.8/81.7/3.5

10/28 **Thu**

율무밥
들깨감자수제비국
(5.6.13.)
숙주미나리무침
돼지불고기(5.6.10.13.)
달걀 햄전(1.2.5.6.10.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
575.6/32.2/155.8/3.9

10/29 **Fri**

귀리밥
쇠고기미역국(13.16.)
순살치킨바베큐
(1.2.5.6.12.13.15.)
두부양념구이(오븐)
(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
방울토마토(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
600.7/36.4/238.9/5.2

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담당 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다.

문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못할 수도 있습니다.

☆ 코로나-19가 완전히 종식 될 때 까지 식생활관에서 물을 먹을 수 없으므로, 물은 가정에서 준비해주시시오.