



## 마스크는 항상 착용, 개인위생 철저히 하는 교통 어린이



### 편식이란?

좋아하는 음식만 골라 먹어서 영양적으로 불균형하고, 발육이나 영양상태가 뒤떨어진 것



### 편식의 원인

- 식품의 맛, 냄새, 혀에 닿을 때의 느낌에 익숙하지 않을 경우
- 특정 음식을 먹고 구토나 설사와 같은 불편한 경험을 했을 때
- 부모에게 편식 습관이 있는 경우
- 먹기 싫은 것을 강제로 먹이는 경우



### 편식하면 어떤 문제가 생길까?

|   |  |
|---|--|
| <p>영양 불균형으로 지나치게 마르거나 비만에 질 수 있습니다.</p>                   | <p>아~ 힘들어<br/>피로가 쉽게 오거나 허약해 질 수 있습니다.</p> |
| <p>키가 제대로 자라지 않을 수 있습니다.</p>                              | <p>우회~<br/>신경질적이고, 자기중심적이 되기 쉽습니다.</p>     |
| <p>물룩 물룩<br/>병원균에 대한 저항력이 약해져 감기 등의 질병에 자주 걸릴 수 있습니다.</p> |  |



### 편식을 고치려면?

- 맛있다고 한 가지 음식만 먹으면 안 된다
- 또래 친구, 가족들과 모여서 식사를 한다
- 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹는다
- 간식은 조금만 먹는다



### 가족들이 도와주기

- 자녀가 편식하는 원인을 알아낸다
- 먼저 가족 스스로 편식을 고친다
- 억지로 강요하지 말고 처음에는 조금씩 먹이고 차츰 먹는 양을 늘려준다
- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 정해진 시간에 정해진 양을 주도록 한다.
- 자녀가 싫어하는 음식은 조리법을 바꿔 먹이도록 한다.



### 조리법은 이렇게 하자!

|  |  |
|--|--|
|  | <b>고기를 싫어할 때~</b><br>고기를 골라낼 수 없도록 튀김 또는 채소무침 위에 뿌려서 주고, 고기 냄새를 없애기 위해 초간장, 케첩 등을 끼얹어 먹인다.             |
|  | <b>생선을 싫어할 때~</b><br>생선을 다져 생선가스를 한다든지, 카레가루를 무쳐 구워서 비린 냄새를 없애준다.                                      |
|  | <b>우유를 싫어할 때</b><br>요구르트와 우유를 반씩 섞어 주거나 우유와 달걀을 입혀 프렌치토스트를 만들어 주며, 과일, 우유, 떠먹는 요구르트를 적당히 섞어 얼려 주어도 좋다. |
|  | <b>채소를 싫어할 때</b><br>채소를 다져서 튀김이나 전을 해서 주고 좋아하는 식품과 섞어 먹여본다.  |
|  | <b>밥을 싫어할 때</b><br>먹기 좋게 식혀서 주고 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등을 만들어 맛에 변화를 주면 좋다.                                      |

# 11월 식단 안내

| 11/1 <b>Mon</b>  | 11/2 <b>Tue</b>   | 11/3 <b>Wed</b>   | 11/4 <b>Thu</b>   | 11/5 <b>Fri</b>  |
|--|---|---|---|--|
| 차수수밥<br>비지찌개(5.9.10.13.)<br>숙주나물무침<br>한식잡채<br>(1.5.6.8.13.16.)<br>순살고등어마요네즈<br>구이(5.7.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>543.2/24/118.1/3.4                  | 친환경발아현미밥(5.)<br>동태매운탕(13.)<br>시금치무침(5.6.)<br>두부양념조림<br>(2.5.6.10.12.13.)<br>크림소스스테이크<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>597.9/33.5/153.5/3.5   | 짜장면(1.2.5.6.10.13.)<br>연두부달걀국(1.13.)<br>상추오이무침<br>탕수육과 소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>사과 주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>585.1/41/194.2/5.4   | 기장밥<br>바지락미역국(13.18.)<br>콩나물무침(하얏게)<br>(5.13.)<br>돼지불고기<br>(5.6.10.13.)<br>순살조기구이(5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>548.5/30/103.3/4.1                                      | 찰보리밥<br>매콤한 콩나물국(5.13.)<br>로제 찜닭<br>(1.2.5.6.12.13.15.)<br>도토리묵무침<br>(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>배추스(로컬푸드)<br>(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>582.3/21.2/73.5/2.3 |
| 11/8 <b>Mon</b>  | 11/9 <b>Tue</b>   | 11/10 <b>Wed</b>  | 11/11 <b>Thu</b>  | 11/12 <b>Fri</b>   |
| 귀리밥<br>청국장찌개(5.13.)<br>메추리알새송이조림<br>(1.5.6.13.)<br>닭봉구이(오븐)<br>(5.6.12.13.15.)<br>청경채무침(5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>555.4/34.3/162/6.2               | 발아흑미밥<br>오징어우국(13.17.)<br>썩갠나물(5.13.)<br>감자채볶음(5.6.)<br>고구마돼지사태찜<br>(5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>541.1/39.6/126.7/3.3                           | 잡곡밥(5.)<br>감자호박된장국(5.6.9.13.)<br>참나물무침(13.)<br>진미채볶음(1.5.6.13.17.)<br>돼지간장불고기(5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>610.7/40.6/145.7/4.5  | 차조밥<br>참치김치찌개(5.9.13.)<br>순살치킨카레볶음<br>(2.5.6.13.15.)<br>치즈떡볶이<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>김말이튀김<br>(1.2.5.6.13.)<br>총각김치(9.13.)<br>애플망고주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>611.8/36.2/110.1/9.6 | 울무밥<br>쇠고기육개장(5.16.)<br>수제소시지볶음<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.)<br>간실파김가루무침(5.13.)<br>간소새우(5.6.9.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595.6/29.8/92.1/4.8   |
| 11/15 <b>Mon</b>   | 11/16 <b>Tue</b>  | 11/17 <b>Wed</b>  | 11/18 <b>Thu</b>  | 11/19 <b>Fri</b>   |
| 찰보리밥<br>아욱된장국(5.6.13.)<br>오향장육(10.)<br>상추 겨자 겉절이<br>(1.2.5.6.13.)<br>애호박새송이버섯볶음<br>(5.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>590.6/29.7/223.1/4.5                | 파쇄서리콩밥(5.)<br>상석떡국(13.16.)<br>파리고추 어묵조림<br>(1.5.6.13.)<br>미나리초무침<br>순살양념치킨<br>(2.5.6.13.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>651.5/43.6/127.5/3.9               | 차수수밥<br>한방 닭곰탕(13.15.)<br>잔멸치건과볶음<br>(5.13.14.19.)<br>숯불양념 돼지불고기<br>(5.6.10.12.13.)<br>녹두빈대떡<br>(1.5.6.9.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>603.2/40.3/182.1/4  | 기장밥<br>쇠고기미역국(13.16.)<br>캔공치무조림(13.)<br>콩나물무침(하얏게)<br>(5.13.)<br>고기말이구이<br>(1.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>556.5/27.9/182.7/2.9                                    | 발아흑미밥<br>부대찌개<br>(5.6.9.10.13.15.)<br>무생채(배)(5.6.)<br>미역줄기볶음<br>순살찜닭(5.6.13.15.)<br>두부양념구이(5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>661.8/44.3/268.8/5.6                |
| 11/22 <b>Mon</b>   | 11/23 <b>Tue</b>  | 11/24 <b>Wed</b>  | 11/25 <b>Thu</b>  | 11/26 <b>Fri</b>   |
| 친환경 기장밥<br>설렁탕(5.6.16.)<br>비름잎 나물<br>비엔나소시지볶음<br>(1.2.5.6.10.13.15.)<br>삼치데리야끼구이<br>(2.5.6.13.)<br>각두기/파김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>575.7/36.9/180.8/7          | 친환경 차조밥<br>근대된장국(5.6.9.13.)<br>닭날개구이(오븐)<br>(5.6.13.15.)<br>깻잎순볶음<br>미트볼 사과소스<br>조림(5.6.10.12.13.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>615.5/26.7/215.4/5.2      | 친환경 발아현미밥<br>낙지 김치 수제비국<br>(5.6.)<br>돈육메추리알장조림<br>(1.5.6.10.13.)<br>연두부 달걀찜<br>(1.5.6.13.)<br>청포묵무침(5.6.13.)<br>총각김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>583.1/35.9/142.2/3.9   | 잡곡밥(5.)<br>잔치국수(1.5.6.13.)<br>가지나물(5.6.)<br>한우불고기(5.13.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>하우스감귤<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>598.1/26.4/107/3.4   | 찰보리밥<br>돈육김치찌개<br>(5.9.10.13.)<br>열무된장무침(5.6.)<br>오징어떡볶음<br>(5.6.13.16.17.)<br>깻잎달걀말이(1.5.)<br>직접담근백김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>548.7/34.1/137.7/2.8      |
| 11/29 <b>Mon</b>   | 11/30 <b>Tue</b>  | ◇ 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   |   |  |
| 친환경 차수수밥<br>말린 홍합어묵국<br>(1.5.6.13.18.)<br>돼지갈비찜(10.13.)<br>도라지 오이무침<br>(5.6.13.)<br>건파래볶음(5.)<br>배추김치(9.13.)<br>저당요구르트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>604.6/39/185.8/5.8 | 찰보리밥<br>마파두부<br>(5.6.10.12.13.)<br>소고기우국(5.13.16.)<br>오이지무침(5.6.13.)<br>수제치킨가스/들깨소스<br>(1.2.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>565.3/64.1/245.8/7.8 | ◇ 교통초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시<br>* 쌀, 참쌀:남원시 친환경쌀<br>(장곡:국내산 유기농, 2020년산)<br>* 콩:국내산<br>(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름:국내산 Non-GMO콩 사용)<br>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)<br>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산<br>* 쇠고기:국내 한우<br>* 고등어,오징어,꽃게/가공품:국내산<br>* 조기/갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산<br>* 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입, 명태:수입산,<br>다랑어: 원양산<br>* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)<br>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함! |   |  |

부모님께서 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)**