



찬반 Zero! 빈그릇운동

‘빈그릇 운동’은 음식을 골고루, 남김없이 먹겠다는 나 자신과 친구들과의 약속입니다.

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



빈그릇운동 - 가정에서도 함께!



※ 풍부한 먹거리로 인해 음식의 소중함을 깨닫지 못하며 편식으로 인한 영양불균형이 우려됨에 따라 학생들에게 건전한 식생활 문화를 숙지시키고 음식을 남기지 않는 습관을 어릴 때부터 길러주기 위하여 매주 **수요일은 다 먹는 날(수다날)**로 지정하여 운영하고 있습니다.



가정에서 음식물쓰레기 줄이기 위한 방법



- 식단계획과 유통기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입합니다.
- 소포장, 깔끔포장, 반가공식재료를 구매합니다.
- 냉장고에 식재료를 보관할 때에는 투명용기를 이용합니다.
- 냉장고를 정기적으로 정리합니다.
- 자투리 식재료는 따로 모아 보관합니다.

[출처 : 환경부]



인생 최고의 교실 - 밥상머리

아이들에게 충분한 영양소를 공급하는 곳이 바로 밥상이며, 밥상은 자녀와 갈등이 시작되고 커지는 곳이기도 합니다.

가족 식사를 자주 하고, 식탁에서 활발한 의견이 오가는 가정의 아이일수록 다양한 단어를 따라 하며 배우게 되고 이때 배운 어휘력과 이해 능력 등 언어능력은 학업성적의 기반이 됩니다.

또한 식사 중에 대화를 통해 느끼게 되는 친밀감과 사랑을 통해 아이의 뇌에서 긍정적인 영향을 주는 호르몬이 분비되고 다른 신경전달물질에도 긍정적 영향을 미쳐 학습 능력이 향상됩니다.

온 가족이 함께 둘러앉아 먹는 밥상머리는 아이의 도덕성과 인내심, 어휘력과 학습 능력 등 아이의 미래가 결정되는 최고의 교실입니다.

출처 『밥상머리의 작은 기적』



춘곤증을 이기자 봄나물

봄철 피로감은 신진대사가 활발해지면서 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 주요 원인으로 비타민, 무기질 등 영양성분이 풍부한 봄나물은 봄철 입맛을 돋을 뿐만 아니라 춘곤증을 이기는데 도움을 줍니다.

1. 냉이 : 단백질 함량이 많고, 비타민 A, C, 칼슘, 철분이 풍부함
2. 달래 : 비타민C를 비롯한 영양소가 골고루 들어있고, 칼슘이 특히 많이 함유되어 있음
3. 돌나물 : 아삭한 식감이 있어 생채가 제격이며, 비타민 C와 인산, 칼슘 등 무기질이 풍부함.
4. 쑥 : 미네랄, 무기질 및 비타민A가 풍부함

[출처 : 식품의약품안전처]



4월 급식 식단 안내



3 Mon 생일밥상	4 Tue	5 Wed 수다날	6 Thu	7 Fri
<p>친환경잡곡밥* 한우미역국(16.) 매운갈비찜(5.6.10.13.) 부추어묵잡채*(1.5.6.) 순살삼치구이* 배추김치(9.) 마카롱(딸기맛)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 710.9/37/125.2/2.9</p>	<p>친환경잡곡밥* 한우새알심만두국(1.5.6.10.16.18.) 오븐닭영어묵구이(데리소스)(1.5.6.13.15.) 시금치나물 새우튀김&소스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 683.6/31.3/171.3/3.2</p>	<p>자장밥(5.6.9.10.13.16.) 팽이두부미소된장국*(5.6.) 주꾸미미나리초무침*(5.6.13.) 미니치킨커틀렛&소스(오븐)(1.2.5.6.15.) 깍두기(9.) 요거타임(포도)*(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 691.7/40.4/512.4/4.6</p>	<p>친환경잡곡밥* 꽃게탕(새우)*(5.8.9.) 숙주크래미무침*(1.5.6.13.) 건파래볶음* 탄두리오리훈제&볶음우동(5.6.) 배추김치(9.) 친환경방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 657.2/32.1/275.1/6.2</p>	<p>친환경잡곡밥* 참치두부김치찌개(5.9.) 비엔나미트볼케찹볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 꽃말살달걀찜*(1.2.) 청경채나물 총각김치(9.) 친환경딸기* *에너지/단백질/칼슘/철 690.7/37.7/198.8/8.3</p>
10 Mon	11 Tue	12 Wed 수다날	13 Thu	14 Fri 현장체험
<p>친환경잡곡밥* 돈뽕배감자탕(10.13.) 오이돌나물무침(5.6.9.13.) 한우궁중떡볶이*(5.6.13.16.) 순살고등어구이*(5.6.7.) 배추김치(9.) 골드파인애플* *에너지/단백질/칼슘/철 689.1/38.6/187.6/4</p>	<p>친환경잡곡밥* 동태살매운탕(5.) 매추리알새송이장조림(콩고기)(1.5.6.13.) 오븐목살구이(허브솔트)*(10.13.) 배추김치(9.) 친환경상추&쌈장*(1.5.6.) 딸기푸딩* *에너지/단백질/칼슘/철 697.9/43.2/194.3/4.8</p>	<p>계란실파국(1.) 모듬숙회(감오징어,브로콜리외)(5.6.13.17.) 제육볶고기덮밥*(5.6.10.13.16.) 콜비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 한라봉주스*(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 686.3/43.5/97.6/2.6</p>	<p>친환경잡곡밥* 아육면장국(5.6.9.) 김실파무침 오리훈제&머스터드소스(1.2.5.6.) 순살갈치카레구이*(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 친환경배* *에너지/단백질/칼슘/철 685/29.8/265.6/4.2</p>	
17 Mon	18 Tue	19 Wed 수다날	20 Thu	21 Fri
<p>친환경잡곡밥* 한우갈비탕(1.16.) 꼬막야채새콤무침(5.6.13.18.) 건파래볶음* 달래해물선*(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 637.7/28.6/265.1/5</p>	<p>친환경잡곡밥* 열갈이된장국(5.6.8.9.13.18.) 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 홍진미채조림(5.6.13.17.) 케이준치킨샐러드*(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 배추김치(9.13.) 미니크로와상*(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 653.5/31.4/271.2/4.2</p>	<p>사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 황태채무국(5.6.8.9.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.) 등심돈까스&소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 마시는요구르트(웃담블루베리)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 668/27.2/315.8/4</p>	<p>영양김밥*(1.2.5.6.10.15.16.) 유부맑은국*(5.6.7.13.18.) 나포초모듬떡볶이&감말이튀김*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 단무지(슬라이스)* 친환경딸기* *에너지/단백질/칼슘/철 742.5/27/181/8.2</p>	<p>친환경잡곡밥* 매콤풍나물국*(5.) 오향장육(5.6.10.13.) 배추겉절이(9.) 오징어링구이&칠리소스*(1.5.6.12.13.17.) 우렁쌈장&양배추찜*(자율)(5.6.) 골드키위* *에너지/단백질/칼슘/철 687.3/41/225.9/4.6</p>
24 Mon	25 Tue	26 Wed 수다날	27 Thu	28 Fri
<p>친환경잡곡밥* 닭가슴살미역국*(15.) 돼지갈비찜*(5.6.10.13.) 전갱이살구이*(1.5.6.7.) 배추김치(9.) 생깨요무침* 친환경 참외* *에너지/단백질/칼슘/철 659.4/39.3/130.1/3.1</p>	<p>친환경잡곡밥* 한우조랭이떡국(1.13.16.) 콩나물무침(5.) 지츠순살닭갈비*(2.5.6.15.) 순살코다리강정*(5.6.13.) 배추김치(9.) 샤인머스켓푸딩* *에너지/단백질/칼슘/철 658.1/34.4/132.1/2.6</p>	<p>잡쌀밥(작은밥)&김구이 잔치국수(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 골뱅이오이무침(5.6.13.17.) 탕수육&후르츠소스*(1.5.6.10.11.12.) 깍두기(9.) 플럼주스(자두)* *에너지/단백질/칼슘/철 600.3/25.7/167.1/6.2</p>	<p>친환경잡곡밥* 오징어무국*(17.) 연두부&양념장(5.6.) 곤드레버섯볶음* 미니등갈비소스구이(떡갈비)*(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 핫도그&케찜*(1.2.4.5.6.10.12.15.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 697.2/38.9/248.1/4</p>	<p>새우볶음밥&자장소스(1.2.5.6.9.) 얇은사각어묵국&찐달걀(무항생)**(1.5.6.) 쫄면야채비빔만두*(1.5.6.10.13.16.18.) 진멸치참쌀콩볶음*(5.9.13.) 배추김치(9.) 씨없는 청포도* *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/28.4/713.9/9.7</p>

<알레르기 정보 >

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/napo-e/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 이달의 식단

◇ 나포초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) - 배추김치 직접 담금
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 축산물가공품:국내산 * 주꾸미, 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조기 등: 국내산
- * 낙지, 갈치: 수입산 * 명태, 코다리살: 러시아산 * 수산물 가공품 : 국내산, (오징어채가공품:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.