



4월 영양소식지

참·멋·꿈을
지닌 인재육성

개성과 특기를 살려 미래사회를 이끌어 갈 어린이 ◆정읍시 산내면 능교3길 13-5 ☎ 교무실 538-4014

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점

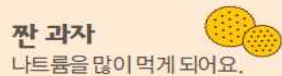
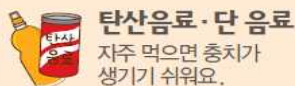
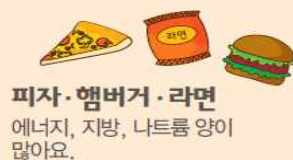


★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



줄일 간식



★ 간식을 현명하게

1 달거나 짬 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짬 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량이 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.

2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다

- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
- 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
- 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.

3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다

- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

> 아침결식의 원인

1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.

2 시간이 없다.

3 늦잠을 잤다.



아침결식을 줄

여학생

남학생

2회 이상

아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.





4월 학교급식 식단 안내



◆ 알레르기 정보

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

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 다시마를 사용하고 있습니다.

◆ 4.12, 4.29 : 능교초등 비급식, 4.20. : 유치원,1,2학년 비급식

4/1 **Fri**

- 참현미밥
- 우리콩청국장찌개(5.9.10.13.18.)
- 배추나물
- 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)
- 무생채.(13.)
- 사과

4/4 **Mon**

- 참흑미밥
- 소고기무국..(5.13.16.)
- 콩치킨김치지짐(5.6.9.13.18.)
- 방풍나물(5.6.16.18.)
- 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.)
- 배추김치.(9.13.)

4/5 **Tue**

- 참보리밥
- 북어국..(1.5.13.)
- 오징어장조림(5.6.17.18.)
- 계란찜(유정란)(1.2.9.13.)
- 국산콩나물무침(5.)
- 메추리알떡볶이(1.5.6.13.16.18.)

4/6 **Wed** 잔반없는날

- 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.)
- 시금치된장국(5.6.13.18.)
- 오이무침.(5.6.)
- 함초김(13.)
- *담근깍두기(9.13.)
- 망고주스(13.)

4/7 **Thu**

- 참기장밥
- 야채물만두국(1.5.6.10.13.16.18.)
- 돈육장조림(5.6.10.18.)
- 파프리카오이스틱.(5.6.18.)
- 낙지표고볶음(5.6.13.18.)
- 참외

4/8 **Fri**

- 참현미밥
- 맑은아귀탕(5.6.13.18.)
- 치커리매실청무침(5.6.12.13.)
- 돈육고구마강정(5.6.10.12.13.)
- 배추김치.(9.13.)
- 갈릭파이(1.2.5.6.13.)

4/11 **Mon**

- 참보리밥
- 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.)
- 유채나물(5.6.18.)
- 굴소스어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)
- 탕수육..(1.2.5.6.10.11.12.13.)
- 사과

4/12 **Tue**

- 친환경참흑미밥
- 쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.)
- 해초무침(13.)
- 닭매운찜(5.6.13.15.16.18.)
- 토마토가지그라탕(2.5.6.12.13.)
- 배추김치.(9.13.)

4/13 **Wed** 잔반없는날

- 짜장밥..(5.6.10.)
- 연두부계란탕(1.5.13.)
- 참나물무침
- 교자만두(1.5.6.10.13.16.18.)
- 깍두기(9.13.)
- 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.)

4/14 **Thu**

- 참현미밥
- 잔치국수..(1.5.6.13.16.)
- 콩나물잡채.(1.5.6.13.)
- 임연수데리야끼(5.6.12.13.)
- 배추김치.(9.13.)
- 오징어랑튀김(수제)(1.2.5.6.13.17.)

4/15 **Fri**

- 참기장밥
- 모듬햄부대찌개(2.5.6.9.10.13.)
- 썩갠나물
- 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)
- 배추김치.(9.13.)
- 한입크림치즈볼떡

4/18 **Mon**

- 참현미밥
- 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.)
- 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.)
- 목살참스테이크(5.6.10.12.13.16.)
- 도라지강정(2.5.6.13.)
- *담근깍잎김치(5.6.13.18.)

4/19 **Tue**

- 친환경차수수밥
- 북어콩나물국(5.)
- 순살닭고기조림(5.6.13.15.18.)
- 꼬막채소무침(5.6.13.18.)
- 수제미니피자(1.2.5.6.10.12.13.18.)
- 배추김치.(9.)

4/20 **Wed** 잔반없는날

- 콩나물밥/간장양념(5.6.13.16.18.)
- 닭미역국(13.15.)
- 새송이장조림.(5.6.10.18.)
- 동태살생선까스(1.2.5.6.13.)
- 배추김치.(9.13.)
- 골드파인애플

4/21 **Thu**

- 참보리밥
- 어묵국(1.5.6.13.16.)
- 건파래볶음.(5.13.)
- 돼지불고기(5.6.10.13.18.)
- 고구마구이(김치+치즈)(2.13.)
- 오렌지

4/22 **Fri**

- 차수수밥
- 육개장..(1.13.16.)
- 간고등어구이(5.7.13.)
- 임실비엔나소시지조림(2.6.10.12.13.15.)
- 애호박새송이버섯전(1.5.6.)
- 배추김치.(9.13.)

4/25 **Mon**

- 친환경기장밥
- 꽃게탕(8.13.)
- 깍잎순볶음
- 수제양파장아찌(5.6.13.)
- 육수제육불고기(5.6.10.13.18.)
- 계란말이(유정란)(1.5.9.)
- 배추김치.(9.)

4/26 **Tue**

- 참보리밥
- 순두부백탕(1.5.10.)
- 김가루실파무침(13.)
- 수제치킨까스.(1.2.5.6.12.13.15.16.)
- 배추김치.(9.)
- 무생채.(13.)
- 자몽주스(13.)

4/27 **Wed** 잔반없는날

- 굴소스새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.)
- 콩나물김치국..(5.9.13.)
- 달래오이무침(5.6.13.)
- 허니버터순살치킨(2.5.6.13.15.16.)
- 배추김치(9.)
- 맛있는배

4/28 **Thu**

- 친환경참현미밥
- 물오징어매운탕(17.)
- 브로콜리숙회(5.6.13.)
- 건과류멸치볶음(5.9.13.)
- 닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.)
- 친환경사과

4/29 **Fri**

- 참기장밥
- 닭곰탕.(13.15.)
- 진미채우침(5.6.13.17.)
- 새우시래기지짐(5.6.9.13.18.)
- 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.)
- 수제돈육완자전(1.5.6.10.)
- 배추김치(9.)