



균형 잡힌
급식
건강한
식생활

3월 학생 · 학부모 · 교직원 영양·위생 소식

호남제일고등학교
식생활관
Tel.220-9091



학교급식의 역할

- ◆ 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체의식을 키우는 교육의 장입니다.
- ◆ 균형된 영양을 공급하여 학생들의 건강을 향상시킵니다.
- ◆ 우리 농산물의 애용과 전통식문화 계승에 이바지합니다.
- ◆ 가정 식생활의 합리적인 개선으로 국가 건강에 기여합니다.

HACCP(해썹)이란

“식품의 위해요소 중점관리기준”으로 급식작업별(검수→전처리→조리→배식→청소)로 위험한 요소를 분석하여 사전에 방지하고 안전성을 침해할 가능성이 있는 부분을 식품의 집중적으로 관리하는 시스템입니다.

학교급식현장에서는

식품의 반입 시 소독된 기구를 사용하여 철저한 검수를 실시하고, 염소소독 등의 위생적인 전처리과정을 거친 후 조리합니다.

우리학교 급식은 이렇게 하고 있습니다.

- ◆ 우리학교는 학교자체에서 운영하는 직영급식입니다.
- ◆ 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 계절에 맞는 식품을 식단에 사용하고 있습니다.
- ◆ 화학조미료를 사용하지 않고 멸치,다시마,새우 등의 천연재료로 맛을 냅니다.
- ◆ 식재료는 국내산을 원칙으로 하며, 육류의 경우 쇠고기 (축산물등급판정서 확인), 돼지고기, 닭고기, 달걀, 오리도 국내산 제품만을 사용합니다.
- ◆ 우리 학교는 친환경쌀을 제공하고 있습니다.
- ◆ 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP (해썹) 시스템을 적용하고 있습니다.

[음식물 쓰레기 줄이기 홍보 “수다날”]

매주 수요일은 『잔반없는날』로 지정되어 있으며, 잔반없는날 다먹은 학생에 한하여 후식을 제공하고 있습니다.



봄철 건강관리 요령

- ◆ **춘곤증이란**
봄철 충분히 자도 졸음이 쏟아지고 식욕이 떨어지며 몸이 나른해지면 춘곤증을 의심해봐야 한다.
- ◆ **원인**
춘곤증은 고혈압이나 당뇨병과 같은 하나의 병이 아니라 환경의 변화에 우리 몸이 제대로 적응을 못해 나타나는 증상이다.
- ◆ **예방음식**
춘곤증은 비타민B1이 부족해 생기는 경우가 많은 만큼 비타민B1이 충분한 콩, 보리, 팔 등 잡곡을 섞어 먹는 것이 좋다. 현미는 흰쌀에 비해 칼로리가 높고 단백질과 지방이 많이 들어 있으며, 칼슘과 비타민B를 두 배 이상 함유하고 있다.
신선한 산나물이나 들나물을 많이 먹어 비타민C와 무기질을 충분히 보충해 주어야 한다. 특히 아침식사를 거르지 않도록 한다.
아침을 거르면 점심을 많이 먹게 되어 식곤증까지 겹치게 된다.
아침은 생선, 콩류, 두부 등으로 간단하게 먹어 점심식사의 영양과 양을 분산해주고, 저녁에는 잡곡밥, 봄나물 등의 채소, 신선한 과일로 원기를 회복시켜 주어야 한다.

[아침 결 식 예 방]



아침 **밥** 을 왜 꼭 먹어야만 할까요?

- ◆ 잠자는 중에 써버린 열량(300~500kcal)을 보충해 줘요!
•아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족
•피로감을 느끼고 식은땀이 나며 어지럼증을 호소
- ◆ 학습 및 업무 증력을 높여줘요!
•아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족
- ◆ 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해 줘요!
- ◆ 비만을 예방해 줘요!
•공복의 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적 하려는 경향이 나타남
- ◆ 청소년의 성장을 도와줘요!
•아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 됨
- ◆ 성인병의 발생위험을 낮춰줘요!
• 아침을 거르면 혈액순환을 방해하는 혈소판이 증가