

1. 소비 기한 표시제 알아보기



1) 소비기한 표시제란?

소비기한 표시제란 소비자가 식품을 섭취해도 건강과 안전에 문제가 없는 기한을 표기하는 제도를 의미한다.

2) 유통기한과 소비기한의 차이점

- 유통기한: 제조 유통사가 식품을 제조하고 판매할 수 있는 기한으로 품질이 유지되는 총기간의 60~70%로 설정한 기한으로 2024년 이후로는 사용하고 있지 않다.
- 소비기한: 적절한 보관법을 준수했다면 소비자가 식품을 섭취해도 건강과 안전에 문제가 없는 기한으로 2023년 1월 1일부터 식재료에 적용하여 사용하고 있다.

2. 균형잡힌 식사를 위한 4가지 원칙

 <p>하루 세 끼 골고루 먹어요!</p>	 <p>채소와 과일을 충분히!</p>
 <p>건강한 간식을 선택해요!</p>	 <p>싱겁게 먹고 설탕은 줄여요!</p>

3. 저탄소 환경급식 안내

1) 저탄소 환경급식 목적

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양, 식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 급식 운영
- 다양한 저탄소 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 저탄소 환경 급식 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 기울 수 있는 교육 급식 실천



2) 저탄소 환경급식 방침

- 주 1회 저탄소 그린밥상 탄력적 운영
- 페스코 베지테리언으로 계란, 유제품, 어류는 사용 가능하나 탄소발생량이 높은 육류 및 육가공제품 사용 자제(약 주 1회 운영)
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하면서 탄소 배출량이 낮은 식재료를 식단 운영(약 주 1회 운영)



4. 올바른 손 씻는 방법



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 학생건강정보센터]

5월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://noam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 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

* 식품 알레르기 증상을 보이는 학생 또는 기타 표시되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

5/5(월)	5/6(화)	5/7(수다날)	5/8(목)	5/9(금) *저탄소 식단*
어린이날 부처님 오신 날	대체 휴일	한우낙지불고기덮밥 (5.6.13.16) 순두부계란국(1.5) 바베큐피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주나물무침 배추겉절이(13) 포도	친환경쌀현미밥 동태찌개(5) 수제간pong탕수육 (5.6.10.13.18) 베이컨감자채볶음(10) 도라지오이초무(5.6.13) 볶은김치(9.13) 구슬아이스크림(초코바 나나맛)(1.2.5)	친환경쌀보리밥 오색어묵국(1.5.6.18) 주꾸미볶음/넙적당면 (5.6.13) 채식부추만두(5.6) 미역출기볶음 배추김치(9) 청사과주스(13)
5/12(월)	5/13(화)	5/14(수다날)	5/15(목)	5/16(금)
친환경쌀수수밥 새알만둣국 (1.5.6.10.15.16.18) 오리양념주물럭(5.6.13) 감자채전(5.6) 청경채무침 배추김치(9) 또띠아연유아몬드칩 (2.5.6)	친환경쌀흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 데리야끼닭갈비/치즈 (2.5.6.13.15) 맛살버섯잡채(5.6.13) 새우살브로콜리볶음 (5.6.9.13) 배추김치(9) 과일샐러드/요거트드레싱 (1.2.5.6.12)	짜장면 (2.5.6.10.13.15.16) 누룽지 닭봉숯불양념조림 (5.6.12.13.15.16.18) 단무지 참나물무침 배추김치(9) 자두음료(유제품함유) (2.5)	친환경쌀귀리밥 열무된장국(5.6) 등갈비바베큐이 (5.6.10.12.13.18) 로제떡볶이(밀떡,분모자, 비엔나)(2.5.6.10.13. 15.16.18) 깻잎겉절이(13) 깍두기(9) 초코카네이션케이크 (1.2.5.6.13)	친환경쌀기장밥 쇠고기무국(5.6.16) 새우까스/콘마요소스 (1.5.6.9.13) 졸면(5.6.13) 스크램블에그(1.5) 배추김치(9) 비타딸기우유(2)
5/19(월)	5/20(화)	5/21(수다날)	5/22(목)	5/23(금)*저탄소 식단*
친환경쌀현미밥 들깨수제비(5.6) 낙삼새(낙지,삼겹살,새 우)볶음(5.6.9.10.13) 계란찜(1) 연근조림(5.6.13) 배추겉절이(13) 수박	친환경쌀수수밥 돼지목살고추장찌개 (5.6.10) 연양식너비아니/새송이구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어무조림(5.6.7) 가지양념무침 배추김치(9) 복숭아에이드(11)	새우계란볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 사골한우마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 참쌀꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 열무된장무침(5.6) 건파래김자반볶음(5.13) 배추김치(9) 포도주스(13)	친환경쌀보리밥 닭곰탕(15) 돼지갈비김치찜 (9.10.13) 햄전/애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 머위대들깨무침 깍두기(9) 옥수수크림파이 (1.2.5.6)	친환경쌀흑미밥 아욱된장국(5.6) 아귀데리야끼강정/땅콩 가루(4.5.6.13) 메추리알치즈떡볶음 (1.2.5.6.12.13) 미역오이초무침(13) 열무김치(9) 떠먹는요구르트/복숭아 맛(2.11.16)
5/26(월)	5/27(화)	5/28(수다날)	5/29(목)	5/30(금)*저탄소 식단*
친환경쌀기장밥 꼬지어묵국(5.6.9.16) 순살고추장찜닭/단호박 (5.6.13.15) 가자미구이/갈릭데리소스 (5.6.13) 치커리유자청무침(13) 배추김치(9) 미니조각푸딩(애플라임맛)	친환경쌀현미밥 복어두부무국(5) 돼지삼겹살구이/버섯,마 늘(10.13) 비빔메밀막국수/배 (3.5.6.13.16) 상추/쌈장(5.6) 배추겉절이(13) 아이스망고바	콩나물밥/간장양념장 (5.6.13) 청국장(5.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리사과참깨소스 무침(1.5.13.18) 소떡소떡/양념(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) 무생채(13)	친환경쌀귀리밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 수제돈까스(1.2.5.6.10. 12.13.16) 카레감자채볶음(2.5.6. 12.13.16.18) 애호박새우젓볶음(9) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2)	참치김치덮밥(5.9.13) 유부팽이두부국(5.6.9) 레몬크림새우 (1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 단오수리취꿀떡(6) 김가루 식혜

◇ 노암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:남원시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

* 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산

* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 양고기,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게): 사용 안함

◇ 생선류에는 가시가 있을 수 있으니 섭취시 주의 바랍니다.

◇ 위 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의해 변경될 수 있습니다.