

즐거로운 식(食)생활



찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체 저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

바른 식생활 실천으로 건강생활을!

비만, 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 증가함에 따라 이와 밀접한 관련이 있는 식생활을 개선하기 위해 균형 있는 영양소 섭취가 필요합니다.

바른 식생활 실천 활동



계획

바른 식생활을 위한 원칙을 고려하여 식사를 계획함



구매

바른 식생활 식품구매 활동을 실천함



조리

식품보관, 조리 시 에너지 및 물 절약, 식재료 낭비를 최소화하여 합리적으로 조리



식사

건강한 한국형 식생활을 실천



세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물 쓰레기 줄이기를 실천

청소년을 위한 식생활 지침

1 각 식품군을 매일 골고루 먹자

밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 먹으며, 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.

2 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

짠 음식, 짠 국물을 적게 먹고 인스턴트, 패스트푸드를 적게 먹습니다.

3 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

내 키에 따른 건강 체중을 알고 매일 한 시간 이상 신체활동을 합니다. TV시청과 컴퓨터게임을 모두 합해 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.

4 물이 아닌 음료를 적게 마시자

물을 자주 충분히 마시고 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.

5 식사를 거르거나 과식하지 말자

아침식사를 거르지 않고 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.

6 위생적인 음식을 선택하자

불량식품을 먹지 않고 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.



식품구성자전거

식품구성자전거는 다양한 영양소를 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



【 2023학년도 11월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

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

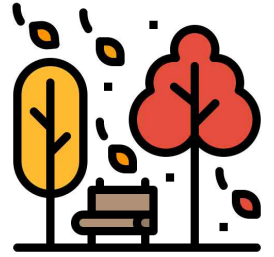
위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

11/1 [수다날]

날치알김치덮밥
(1.2.5.6.9.10.15.16)
근대된장국(5.6.9)
닭날개오븐구이
(5.6.13.15.18)
꼬들단무지무침
총각김치(선택)(9)
블루베리요거트(시리얼)
(2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
806.9/42.0/389.8/5.0

11/2

한줄김밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
어묵묵국(1.5.6)
국물떡볶이(1.5.6.13)
김말이튀김(1.5.6.16)
배추김치(선택)(9)
딸기착즙주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
858.5/27.0/286.5/15.4



11/3

11/6 [생일밥상]

친환경기장밥
바지락살미역국(5.6.9.18)
매운갈비찜(5.6.10.13)
울외장아찌무침(선택)
잡채(5.6.10.13)
배추김치(선택)(9)
바스크치즈케이크(1.2.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
775.0/29.8/130.5/5.1

11/7

친환경흑미밥
호박고추장찌개(5.6)
고사리나물(선택)(5.6)
오징어볶음/소면(5.6.13.17)
고기두부완자전(1.5.6.10)
배추김치(선택)(9)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
690.4/44.2/147.3/2.8

11/8 [수다날]

나시고랭(복음밥)
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
미소된장국(5.6)
오이무침(5.6.13)
ㅋㅋㅋ돈까스
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
단호박죽(선택)(13)
배추김치(선택)(9)
뽕로로요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
852.0/32.3/196.3/3.8

11/9

친환경쌀밥
뜨덕이만둣국
(1.5.6.10.16.18)
가지무침(선택)
갯잎돈육불고기(무쌈채)
(5.6.10.13)
해쉬브라운/케첩(5.6.12)
배추김치(선택)(9)
포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
784.3/34.4/148.2/2.5

11/10

친환경찰보리밥
(온)도토리묵채국(5.6.9.13)
연어스테이크(1.5.13)
미트볼케찹조림
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
잔멸치건과류볶음(선택)
(4.5.6.13)
배추겉절이(선택)(9.13)
초코칩트위스트파이(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
859.9/32.5/172.3/3.1

11/13

친환경찰현미밥
맑은콩나물국(5)
안동식찜닭(5.6.13.15.16.18)
오징어김치전(5.6.9.17)
새송이버섯숙회(선택)
(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
망고&황도(1.2.5.6.11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
719.3/27.7/164.3/2.9

11/14

친환경혼합잡곡밥(5)
청국장찌개(5.6.9)
돼지고기수육(5.6.10.13)
실곤약채소무침(5.6.13)
친환경상추쌈(선택)(5.6.13)
보쌈김치(선택)(9)
밀감푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.9/37.8/206.6/3.8

11/15 [수다날]

짜장밥(5.6.10.13.16)
짬뽕면(5.6.9.13.17.18)
단무지
유린기(1.5.6.15)
배추김치(선택)(9)
자몽허니블랙티(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
897.3/44.9/198.6/5.7

11/16

친환경흑미밥
참치김치찌개(5.9.16.18)
돈육직화불고기(5.6.10.18)
달걀찜(1)
생갯잎김치(선택)(5.6.13)
각두기(선택)(9)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.2/39.4/119.5/4.1

11/17 [저탄소 그린밥상]

친환경파쇄서리태밥(5)
건설우아육국(5.6.9)
라자냐(저탄소)
(1.2.5.6.12.13)
고등어양념구이(5.6.7.13)
시금치나물(선택)
배추김치(선택)(9)
회오리감자(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,048.7/39.6/547.3/4.1

11/20

친환경찰보리밥
갈비완자떡국(1.2.5.6.10.16)
크런치생선가스&타르타르S
(1.5.6.13)
감자볶음(5)
콩나물무침(선택)(5)
배추김치(선택)(9)
복숭아즙
* 에너지/단백질/칼슘/철
873.3/28.6/127.1/2.1

11/21

친환경쌀밥
황태채묵국(1.5)
치즈불닭(2.5.6.13.15)
도시락김
방울카프레제샐러드(선택)
(2.12.13)
배추김치(선택)(9)
미니봉어빵(팥/슈)(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
700.3/35.0/195.5/2.5

11/22 [수다날]

후리가케밥
(1.2.5.6.9.13.16.18)
팽이유부장국(5.6.7.18)
로제양식돈까스
(1.2.5.6.10.12.13)
도토리묵무침(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
오이피클
자두음료
* 에너지/단백질/칼슘/철
759.6/20.0/325.3/3.2

11/23

친환경차조밥
육개장(1.5.6.13.16)
오리수제비불고기(5.6.13)
싸먹는구이햄
(1.2.5.6.10.15.16)
리코타야채샐러드(선택)
(2.5.6.12.13)
각두기(선택)(9)
딸기요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
851.3/34.1/245.6/3.8

11/24

친환경기장밥
순두부찌개(5.6.10)
치킨스테이크&소스
(1.2.5.6.12.13.15.16)
부들어묵볶음(1.5.6.13.18)
쌈다시마(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
667.7/26.3/137.7/2.5

11/27

친환경혼합잡곡밥(5)
부대찌개
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)
양송이오물렛
(1.2.5.6.10.12.15.16)
방어데리야끼조림(5.6.13.18)
청경채나물(선택)
배추김치(선택)(9)
크림참쌀떡(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
715.0/33.2/149.4/3.3

11/28 [2학기2차고사]

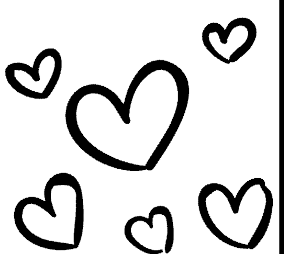
친환경쌀밥
얼큰콩나물국(5)
두부구이(양념간장)(5.6)
순살닭갈비(5.6.15)
배추김치(선택)(9)
허쉬드링크초콜릿(1.2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
780.4/40.7/461.5/3.8

11/29 [2학기2차고사]

미니밥(선택)
소고기채소죽(16)
새우튀김핫도그
(1.2.5.6.9.12.13)
무채장아찌(5.6.8.9.18)
배추김치(선택)(9)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
547.1/12.8/104.1/1.7

11/30 [2학기2차고사]

친환경찰현미밥
순댓국/다진양념
(2.5.6.9.10.13.16)
곤약메추리알장조림
(1.5.6.13)
치킨너겟/머스터드
(1.2.5.6.13.15)
섞박지(선택)(9)
비타민C젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
810.6/32.6/150.9/5.7



※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:월양산