



# 가정통신문

12~2월 영 양 소 식

남원용성중학교  
주 소 : 남원시 춘향로 73번지  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

## 음식물쓰레기 줄이기

### 1. 음식물쓰레기의 문제

환경 훼손	* 에너지 낭비 및 온실가스 배출 * 수거·처리 시 악취 발생 * 고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 처리 어려움
경제적 낭비	* 식량자원가치 연간 약18조원('05년 기준) * 처리비용 6천억원 이상
사회적 문제	* 한식세계화에 걸림돌 * 식량·곡물 지급률이 낮아 농·축·수산물 수입증가

### 2. 음식물쓰레기 줄이기

#### <학교에서>

##### □ 먹기 싫은 음식은 이렇게 하세요.

- 편식하는 습관을 바꾸고 조금이라도 먹어보려고 한다.
- 아예 먹지 못하는 음식은 배식을 받을 때 먹지 않겠다고 말한다.

##### □ 식사 후 남은 음식은 이렇게 하세요.

- 바닥이나 식탁에 버리지 않는다.
- 남은 반찬은 버리기 좋게 국 칸에 모아서 버린다.
- 요구르트 등의 비음식물쓰레기는 분리해서 버린다.

#### <가정에서>

- 식단 계획을 세워 필요한 만큼만 구매한다.
- 한꺼번에 많은 양을 조리하지 않고 먹을 만큼만 조리한다.
- 음식물 쓰레기는 물기를 빼서 버린다.
- 음식물과 비음식물의 분리를 잘 하여 버린다.
- 냉장고 속 음식은 무엇이 있는지 확인하기 쉽게 투명한 케이스 등에 보관한다.

#### <외식할 때>

- 주문하기 전에 메뉴판을 꼼꼼히 살펴 먹을 음식만 주문한다.
- 먹을 만큼의 적당한 양만 주문한다.
- 여럿이 함께 먹는 요리는 개인접시를 사용한다.
- 먹지 않는 후식은 사양한다.
- 포장이 가능하다면 남은음식은 포장해서 집에서 활용한다.



## 눈 건강에 좋은 식품 알아보기

### 1. 당근(비타민 A)

- 각막과 망막, 눈의 점막을 보호해 주는 역할을 하는 비타민A가 다량 함유되어 있습니다. 특히 눈을 구성하는 세포가 정상적으로 작용하기 위해서는 비타민A가 반드시 필요한데 비타민A는 망막에서 빛을 뇌신경 전달신호로 바꿔주기 때문입니다.

(1회 제공량 100g)

열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	나트륨 (mg)
37	8.6	1.1	0.1	30
수분 (g)	총 식이섬유 (g)	칼슘 (g)	인 (g)	철 (mg)
89.5	2.5	0.7	38	0.7
칼륨 (mg)	비타민A (re)	비타민C (mg)	나이아신 (mg)	베타카로틴 (ug)
395	1270	8	0.8	7620

### 2. 시금치(루테인)

- 자외선에 의해 생성된 활성산소를 없애고 눈의 정상세포들을 보호하여 시력을 유지합니다. 특히 루테인은 25세가 넘으면 몸속에서 만들어지지 않을 뿐 아니라 비타민과 달리 체내 합성이 불가능하므로, 평소 시금치를 비롯해 브로콜리 등의 녹황색 채소를 꾸준히 먹는 것이 중요합니다.

(1회 제공량 70g)

열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	나트륨 (mg)
33	6	3.1	0.5	54
수분 (g)	총 식이섬유 (g)	칼슘 (g)	인 (g)	철 (mg)
89.4	2.6	40	29	2.6
칼륨 (mg)	비타민A (re)	비타민C (mg)	나이아신 (mg)	베타카로틴 (ug)
502	479	60	0.5	2876

### 3. 블루베리(비타민A, 안토시아닌)

- 비타민A뿐만 아니라 황산화 물질도 풍부합니다. 그중 안토시아닌은 뽀뽀하고 예민한 안구를 풀어 주어 눈이 쉽게 피로해지는 사람에게 좋습니다. 또한 콜레스테롤을 제거해 눈 주위의 혈액 흐름을 촉진시키고 야맹증을 예방해 줍니다.

(1회 제공량 100g)

열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	나트륨 (mg)
57	14.5	0.7	0.3	1
수분 (g)	총 식이섬유 (g)	칼슘 (g)	인 (g)	철 (mg)
84.2	2.9	6	12	0.3
칼륨 (mg)	비타민A (re)	비타민C (mg)	나이아신 (mg)	베타카로틴 (ug)
77	5	10	0.4	32



## 12월, 2월 학교급식 식단 안내



	12/1  생일밥상	12/2  수다날	12/3	12/4
	보리밥 소고기미역국(13.16.) 숙주나물 굴소스잡채(1.5.6.13.17.18.) 돼지고기완자전(1.5.6.10.13.) 김치(9.13.) 딸기필링 데니쉬(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 745.4/31.4/150.9/3.5	곤드레밥/간장소스(5.6.) 열갈이배추된장국(5.6.) 우리쌀이 들어간 앙꼬붕(1.2.5.6.) 가지나물 단감사과요거트샐러드(1.2.5.) 눈꽃치즈순살불닭(1.2.5.6.12.13.15.18.) 김치(9.13.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 823.2/38/244/3.9	수수밥 참치김치찌개(5.9.13.) 어묵메추리알장조림(1.5.6.13.) 파래볶음(5.13.) 리얼 집게다리(1.2.5.6.8.12.) 깍두기(9.) 굴 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 751.4/40/377.3/8.3	기장밥 근대된장국(5.6.13.) 돼지고기수육(9.10.13.) 상추쌈(5.6.13.) 보쌈김치(담금)(9.13.) 파인애플 칼슘참쌀치즈바(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 761.7/47.5/151.5/5.5
12/7	12/8	12/9  수다날	12/10	12/11
귀리밥 닭무국(13.15.) 돼지고기김치찜(9.10.13.) 참나물무침(5.6.) 두부달걀전(1.5.) 깍두기(9.) 옛날전통찹쌀호떡(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 805.5/46.7/180/5.4	하노이 쌀국수(15.16.) 오이무침(5.6.9.13.) 베트남 고기짜조 냄(1.2.5.6.10.15.16.) 스키치에그 치킨(1.2.5.6.13.15.) 김치(9.13.) 굴 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 772.8/48/80/3.2	오징어나지덮밥(5.6.17.) 복어두부국(1.5.13.) 시금치된장무침(5.6.) 닭다리오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.) 김치(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) 자두맛 주시쿨 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 820.9/48.4/191/5.5	증숙짜장면(2.5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.13.) 중화간풍만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 찹쌀큐브탕수육(2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 플리또 살구복숭아(11.13.) 단무지 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 793.1/38.9/184.8/13.9	현미밥 새우순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 코다리찜(5.6.) 상추부추무침(5.6.13.18.) 두부김치전(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.) 대왕 파배기(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 843/38.1/213.4/10.8
12/14	12/15	12/16  수다날	12/17	12/18
수수밥 얼큰오징어찌개(5.6.13.17.) 열무된장무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 잡채크로케(1.2.5.6.10.12.16.) 김치(9.13.) 양념류(5.13.) 단호박조림(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 905.5/48.9/360.2/4.1	기장밥 냉이된장국(5.6.13.) 찹스테이크(5.6.10.12.13.16.) 갈치무조림(5.6.13.) 근대무침(5.6.) 김치(9.13.) 배 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 732.3/45.3/210.7/8.8	참치마요주먹밥(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 어묵우동(한그릇)(1.5.6.13.) 케이준샐러드(1.5.12.13.15.) 김치(9.13.) 팥오소시지빵(1.2.5.6.) 복숭아 주시쿨(11.13.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 1037.3/42.6/179.7/5.3	흑미밥 고등어김치찜(5.6.7.9.13.18.) 상추쌈(5.6.13.) 감자들깨탕(13.) 오리주물럭(5.6.13.) 깍두기(9.) 미니갈릭파이(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 798/35.5/167.9/6.6	귀리밥 복어콩나물국(1.5.13.) 취나물무침(5.6.) 매생이새우전(5.6.9.13.) 닭바베큐구이(2.5.6.12.13.15.16.) 김치(9.13.) 칼슘초콜케익(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 821.7/44.7/253.3/10.8

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 에 의하여 변경될 수 있습니다.

### 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판



## 12월, 2월 학교급식 식단 안내



12/21 <b>Mon</b>	12/22 <b>Tue</b>	12/23 <b>Wed</b> 수다날	12/24 <b>Thu</b>	12/25 <b>Fri</b>
잔치국수(1.5.6.13.) 부추겉절이(9.13.) 돈육땅콩강정(4.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 팔죽(13.) 굴 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 774.6/38.6/186.6/4	현미밥 매콤어묵국(꼬지)(1.5.6.13.16.) 두끼분말떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 바사삭분식만두(1.5.6.10.16.18.) 김치(9.13.) 미니크로와상(1.5.6.) 단무지 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 784.2/28.8/152.4/2.5	모든소시지볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.) 유부무국(5.6.13.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 김치(9.13.) 방울토마토(12.) 양배추케요네즈(1.5.11.12.13.) 전통참쌀꿀약과(1.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 928.7/31.9/169.6/5.7	치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 크림스프(2.5.6.13.) 모닝빵(1.2.5.6.13.) 회오리감자(소)(5.6.) 산타지롱 레드(1.2.6.) 딸기 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 797.5/38.8/96.3/2.2	
12/28 <b>Mon</b>	12/29 <b>Tue</b>	12/30 <b>Wed</b> 수다날		
제육김치덮밥(5.6.9.10.13.18.) 콩나물국(5.13.) 무생채 단호박사과샐러드(1.2.5.) 김부각(5.) 깍두기(9.) 애플망고푸딩(1.5.13.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 789.8/40.1/189.2/4.2	흑미밥 순대국(5.6.9.10.13.) 시금치무침(5.6.) 비엔나메추리알케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.) 오징어튀김(2.5.6.17.) 깍두기(9.) 감돌 아몬드 초코볼(2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 878.5/44.6/150.2/6.3	산채비빔밥(1.5.6.13.16.) 매생이국(5.6.) 상추부추무침(5.6.13.18.) 계란후라이(1.5.) 치즈폼은생선가스(1.2.5.6.13.) 김치(9.13.) 바나나 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 963/35.8/234.8/9.3		
2/1 <b>Mon</b> 생일밥상	2/2 <b>Tue</b>	2/3 <b>Wed</b> 수다날	2/4 <b>Thu</b>	2/5 <b>Fri</b>
보리밥 소고기미역국(13.16.) 갈치무조림(5.6.13.) 단호박갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물 김치(9.13.) 칼슘콩도너츠(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 748.8/36.5/181.2/4.1	현미밥 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.) 알감자조림(5.6.13.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 돈가스(등심)(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 딸기 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 750.4/43/170.6/3.9	새우볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.) 아욱국(5.6.13.) 단무지무침 계란후라이(1.5.) 칠리돼지표고버섯탕수육(2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 미니카야파이(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 839.8/46.5/222.2/6.4	귀리밥 사과떡국(1.13.16.) 냉이된장무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.) 방울토마토(12.) 양념류(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 881/49.2/374.6/9.5	

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판