



더불어 배우고 함께 성장하는 행복한 남원용성중학교 가 정 통 신 문

우)55737

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

12 월 영 양 소 식

한국인을 위한 식생활지침은 만성질환 예방을 위한 균형있는 식품 및 영양섭취를, 비만 예방을 위한 식생활 습관을, 위생적 식생활 및 환경 보호를 위한 식생활 문화를 강조하고 있습니다.

한국인을 위한 식생활지침

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자
8. 술을 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

(출처 : 보건복지부)

5. 아침식사를 꼭 하자

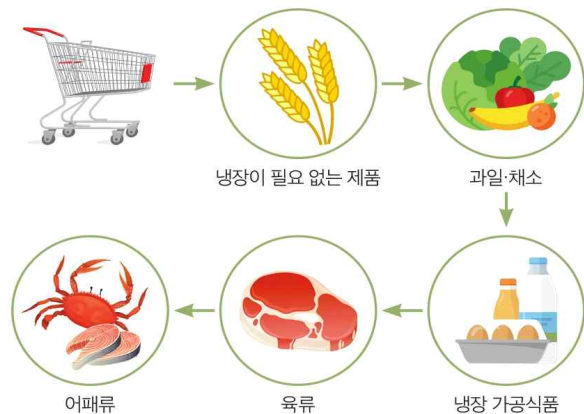
- 아침식사를 하지 않으면
 - 불규칙한 식사 습관 형성
 - 공복상태로 인한 집중력 저하
 - 점심이나 저녁식사를 과식 및 과식으로 체중증가
- 간편한 상차림도 건강한 아침식사가 됩니다.
 - 채소·과일, 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품 중 최소 3가지 이상 식품군으로 구성하기



멸치김주먹밥 바나나 요거트	통밀식빵 달걀부침 우유 방울토마토	단호박찜 삶은달걀 오렌지주스	현미밥 소고기미역국 연두부찜 열무김치 사과
----------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------------------------

6. 음식은 위생적으로 필요한 만큼만 마련하자

- 음식을 위생적이고 필요한 만큼 마련하면 과식을 줄이고 식중독을 예방하며 환경도 지킬 수 있습니다.
- 똑똑한 장보기 순서



7. 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자

- 식사할 때
 - 함께 먹는 음식은 개인 그릇에 덜어서 먹기
 - 외식할 때
 - 안심식당 이용하고, 식당에서 대화 참가하기
- ※ 안심식당이란? 덜어먹기 가능한 도구를 비치, 제공하고 위생적으로 수저관리 및 종사자가 마스크를 착용하는 식당입니다.



8. 술을 절제하자

- 우리 몸에 안 좋은 영향을 미치는 술은 멀리해서 건강을 지킵니다.
- 술이 건강에 미치는 영향

단기적인 영향	장기적인 영향
뇌의 일부 기능 저하 자제력 상실 심장박동 증가 혈관 확장	알코올성 지방간 알코올성 간경화 알코올성 간암 알코올 중독

- 금주가 반드시 필요한 대상
 - 19세 이하 청소년
 - 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
 - 약 복용 중인 사람
 - 임신 준비 또는 임신 중인 사람



9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

- 로컬푸드를 사용하면, 신선한 먹거리 공급 가능, 지역 경제 활성화, 환경 친화적인 식생활 문화가 조성됩니다.
- 로컬푸드 직매장 또는 마트의 별도 코너에서 로컬푸드를 이용합니다.
 - 로컬푸드 직매장 현황 정보(www.data.go.kr/data/15055113/fileData.do) 및 전국 로컬푸드 및 농식품 직거래 종합 정보(www.baroinfo.com) 확인하기

※ 로컬푸드란? 장거리 수송 및 다단계 유통과정을 거치지 않은 지역 농식품

(출처:대한영양사협회)

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산
- * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산 한우
- * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- * 참조기, 미꾸라지: 국산
- * 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- * 갈치: 세네갈산
- * 수산물 가공품: 수입산
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



12월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		<p>12/1 Wed 생일밥상</p> <p>통밀밥(6.) 소고기미역국(13.16.) 명품등갈비바베큐북립(5.6.10.12.13.) 숙주나물 새우고기완자전(1.5.6.9.10.13.) 김치(9.13.) 우리밀초코칼슘조각케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.2/42/182.1/4.5</p>	<p>12/2 Thu</p> <p>새우볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.) 짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 관동기(1.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 굴 옥수수슈크림참쌀도넛(1.2.5.6.12.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/43.5/238.6/6.1</p>	<p>12/3 Fri</p> <p>수수밥 부산식돼지국밥(10.) 썩갓나물 김치볶음(2.5.6.9.10.13.) 허니버터순살치킨(1.2.5.6.13.15.16.) 깍두기(9.) 치즈케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/38.7/135.5/4.5</p>
<p>12/6 Mon</p> <p>기장밥 육개장(1.13.16.) 얼갈이배추무침 오리간장불고기(5.6.13.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 김치(9.13.) 호밀들여간두얼짬파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.5/37.9/232.8/5.8</p>	<p>12/7 Tue</p> <p>귀리밥 오징어무국(13.17.) 콜라비생채 우동야채칠리볶음(5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 블랙당수육(2.5.6.10.12.13.) 파인애플 주시콜(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.6/42.9/202.9/3.9</p>	<p>12/8 Wed 수다날</p> <p>후리카케김주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 어묵우동(한그릇)(1.5.6.13.) 흔득기김치복만두(1.5.6.10.18.) 단무지 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/28.6/205.1/10.3</p>	<p>12/9 Thu</p> <p>보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 가지나물 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 카스테라붕어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.1/49.2/298.9/8.2</p>	<p>12/10 Fri</p> <p>현미밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 신전떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 신전통살오징어튀김(1.2.5.6.17.) 단무지 복숭아 주시콜(11.13.) 신전미니어묵바(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.7/31.1/213.4/4</p>
<p>12/13 Mon</p> <p>흑미밥 낙지연포탕(5.6.9.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 잡채(5.6.8.10.13.) 오리훈제(1.5.6.13.) / 무쌈 김치(9.13.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.9/40.4/202.4/5.5</p>	<p>12/14 Tue</p> <p>통밀밥(6.) 통영 시래기장어탕 상추쌈(5.6.13.) 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 계란말이(1.2.5.6.10.13.) 송사부 참쌀도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/50.3/291.7/8.6</p>	<p>12/15 Wed 수다날</p> <p>모듬소시지볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.) 근대된장국(5.6.13.) 무생채 케이준샐러드(1.5.12.13.15.) 김치(9.13.) 칼슘초코롤케익(1.2.5.6.) 사랑해 사과씨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.8/32.9/198.2/4.6</p>	<p>12/16 Thu</p> <p>수수밥 오리탕(13.) 콩나물무침(5.) 하얀참쌀통살오징어(1.2.5.6.17.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.2/35/190.4/4.7</p>	<p>12/17 Fri</p> <p>기장밥 사골우거지국(5.13.16.) 치커리양파무침(5.6.13.) 낙지볶음(5.6.13.) 깍두기(9.) 굴 뉴욕핫도그(칠리)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/42.4/285.3/5.4</p>
<p>12/20 Mon</p> <p>귀리밥 모듬부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 애호박무침(13.) 닭강자볶음(5.6.13.15.) 김부각(5.) 김치(9.13.) 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/45.4/181.2/4.6</p>	<p>12/21 Tue</p> <p>보리밥 웅심이김치만두국(1.5.6.10.13.16.17.18.) 돼지수제비볶음(5.6.10.13.) 애호박새우살전(1.5.6.9.13.) 스트링치즈어묵바(1.2.5.6.) 근대무침 / 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/42.2/177/4</p>	<p>12/22 Wed</p> <p>현미밥 소고기우거지국(5.13.16.) 진미채조림(5.6.13.) 칠리돼지표고버섯탕수육(2.5.6.10.12.13.) / 깍두기(9.) 팔죽(13.) / 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.9/39.9/196.4/4.2</p>	<p>12/23 Thu</p> <p>계란실파국(1.13.) 우동짜장면(2.5.6.10.13.16.) 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.) 김치(9.13.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) / 단무지 흑당치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.8/28/386.9/7.2</p>	<p>12/24 Fri</p> <p>오이파클(13.) 더블치즈롤까스/치킨텐더(1.2.5.6.10.12.13.15.) 김치(9.13.) 우유트리도넛(1.2.5.6.) 단호박스프(2.5.6.13.) 자두맛 주시콜 * 에너지/단백질/칼슘/철 1013.6/32.9/113.4/2.5</p>
<p>12/27 Mon</p> <p>통밀밥(6.) 사골떡국(1.13.16.) 냉이된장무침(5.6.) 순대볶음(5.6.10.) 짜먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16.) 단호박핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) / 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/25.7/174.3/7.8</p>	<p>12/28 Tue</p> <p>수수밥 순두부짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18.) 안동닭찜(5.6.8.13.15.18.) 시금치무침(5.6.) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) / 깍두기(9.) 쫄깃한 치즈스틱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/45.3/231.7/4.1</p>	<p>12/29 Wed</p> <p>비빔밥(1.5.6.13.16.) 콩나물국(5.13.) 무생채 계란후라이(1.5.) 청양고추떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 김치(9.13.) 요거타임-사과(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.3/38/349/4.9</p>	<p>12/30 Thu</p> <p>겨울방학</p>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 남원용성중학교 홈페이지 http://www.nwys.ms.kr / → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 * 급식 게시판</p>

2021. 11. 30.

남원용성중학교장

