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

7, 8 월 영 양 소 식

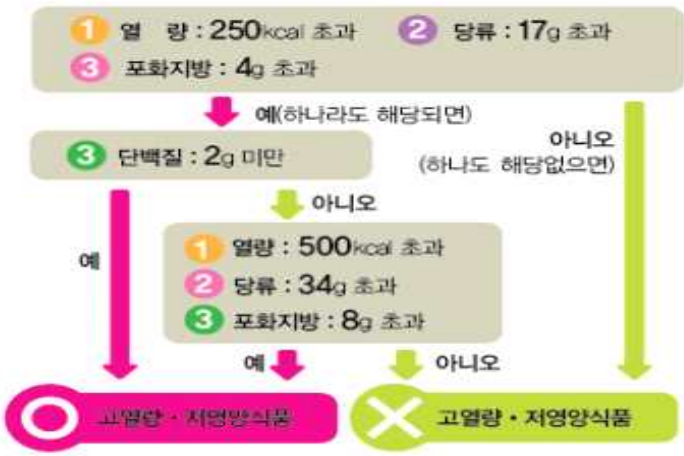
고열량 · 저 영양식품이란?

열량, 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질의 양은 적은 식품으로 열량은 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만과 영양 불균형을 초래할 수 있습니다.

고열량 · 저 영양식품 판별하기

1회 제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기

- 간식용: 과자, 캔디류, 아이스크림, 제과제빵, 초콜릿, 과채·탄산음료 등.



- 식사용: 컵라면, 즉석식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등

똑똑하게 먹고 건강해지자! "현명한 간식 선택하기"

하나! 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.
샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.
찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.

교내 음식물 반입 금지

일교차가 심한 기온의 영향 등으로 장염 및 감기로 인하여 식중독과 유사한 증상을 보이고 있습니다. 따라서 **학교와 가정에서**는 아이들의 건강한 생활을 위해 **함께 지도**해야 할 때입니다. **가정에서는 외출 후 반드시 손과 발을 깨끗이 씻고 양치질을 습관화하고 식품 취급에 각별히 주의하시기 바랍니다.** 특히, 학생들이 학교급식만을 학교에서 먹는 것이 아니라 종종 각 반에 외부에서 들어오는 음식 및 군것질(빵류, 빙과류, 과자류 등 특히 햄버거와 피자)로 인하여 식중독 사고가 나는 사례가 있습니다. 따라서 **학부모님들께서는 학교내 간식 반입을 금하고, 등.하교길에 학생들이 부정불량식품을 사먹지 않도록 지도**하여 주시기 바랍니다.

학교장의 허가 없이 학부모 임의로 음식(햄버거, 빵류, 아이스크림, 기타 간식 등)을 교내에 반입함을 원칙으로 금지합니다. 단, 담임선생님에게 연락하여 학교장의 반입허가가 있는 경우 가능

7, 8월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보
남원용성중학교 홈페이지
http://www.nwys.ms.kr/
→ 학교소식 → 식생활관
→ 이 달의 식단 * 급식 게시판

7/1 Thu 생일밥상	7/2 Fri
귀리밥 닭미역국(5.6.13.15.) 가래떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물 키다리오징어튀김(1.2.5.6.17.) 김치(9.13.) 티라미스케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.6/38.1/169.1/5	기장밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 생선가스튀김(타르타르소스)(1.5.13.) 김부각(5.) 김치(9.13.) 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.7/33.8/201.9/3.8

7/5 Mon	7/6 Tue	7/7 Wed 수다날	7/8 Thu	7/9 Fri
수수밥 사골우거지국(5.13.16.) 계란찜(1.) 가지나물 김치닭볶음(5.6.9.13.15.) 콘치즈 라비올리(1.2.5.6.10.12.16.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.4/43.9/256.4/8.9	보리밥 새우순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 열무무침(5.6.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 돼지오징어볶음(5.6.10.13.17.) 김치(9.13.) 찹쌀팥칼슘도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.1/46.1/207.9/4.7	고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) 콩나물국(5.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 콜라비생채 우리오리안심텐더(1.2.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 아이스캔디바(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831/37.7/302.7/6.1	현미밥 떡국(1.13.16.) 취나물무침(5.6.) 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 광천 미니김 게맛살 가라아게(1.5.6.8.) 고등어엿장구이(5.6.7.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.4/33.9/313.8/4.9	흑미밥 닭다리삼계탕(13.15.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 한입고추튀김(1.5.6.18.) 깍두기(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.4/36.2/182.3/10.5

7/12 Mon	7/13 Tue	7/14 Wed 수다날	7/15 Thu	7/16 Fri
통밀밥(6.) 짬뽕수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 진미채조림(5.6.13.) 얼갈이배추무침 멜론 오리훈제(1.5.6.13.) 김치(9.13.) 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/51.5/250.6/6.3	귀리밥 닭무국(13.15.) 비빔만두(1.5.6.10.13.) 찹쌀탕수육(2.5.6.10.12.13.) 열무겉절이(9.13.) 방울토마토(12.) 쑥갓나물 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.1/43.8/187.3/4.	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 계란실파국(1.13.) 계란후라이(1.5.) 세모랑 가자미랑(1.5.6.13.) 단무지무침 깍두기(9.) 친환경요구르트/블루베리(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.2/40/401.2/4	기장밥 순대국(5.6.9.10.13.) 애호박무침(13.) 파래볶음(5.13.) 케이준샐러드(1.5.12.13.15.) 김치(9.13.) 우리쌀 초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.1/32.5/124.9/5.7	오이피클(13.) 치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 크림스프(2.5.6.13.) 쫄면(5.6.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 801/38.1/137.8/2.4

8/24 Tue	8/25 Wed 수다날	8/26 Thu	8/27 Fri
현미밥 소고기미역국(13.16.) 숙주나물 하트어묵전(1.5.6.) 닭튀김(5.6.15.) 김치(9.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/36.5/168.2/2.9	곤드레밥/간장소스(5.6.) 된장찌개(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 스노우밸리햄버그스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무겉절이(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.6/35.4/261/5.9	보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 복만두(1.5.6.10.16.18.) 상추쌈(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.) 슈크림찹쌀도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/49.8/269.9/12.3	귀리밥 북어국(1.13.) 치커리양파무침(5.6.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 골드키위푸딩 참치속깻잎튀김(1.5.6.10.15.16.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.1/42.5/387.3/3.8

8/30 Mon	8/31 Tue
흑미밥 오리육개장(13.15.) 고등어데리소스(2.5.6.7.13.) 계란말이(1.2.5.6.10.13.) 무생채, 김치(9.13.) 우리밀 초코링도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/38.6/218.5/5.4	기장밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) 단무지, 쥬시쿨(13.) 분식만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/23.6/238.9/3.6

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2021. 6. 30.

남 원 용 성 중 학 교 장

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 http://www.nwys.ms.kr 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.