



# 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

## 11월 영 양 소 식

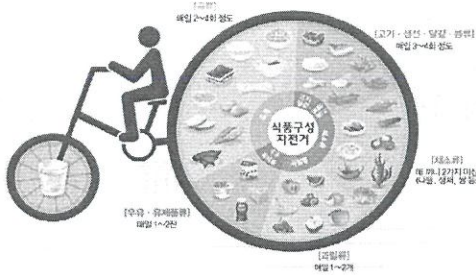
### 건강한 일상으로의 회복, 식생활지침 실천으로부터!

#### 한국인을 위한 식생활지침이란?

보건복지부에서 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 제시한 9가지 권장 수칙입니다. 가정과 일상생활 속에서 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 튼튼하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

#### 1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자

- 건강을 지키기 위해 다양한 식품을 매일, 필요한 만큼, 골고루, 균형있게 섭취합니다.
- 식품구성자전거를 참고하여 건강한 식사를 구성합니다.



체력 유지를 위해 단백질 식품을 매일 다양하게 섭취하기

면역력 강화에 도움주는 과일, 채소를 매일 다양하게 섭취하기(매일 500g 이상)

(출처 : 보건복지부, 한국영양학회)

#### 2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

- 나트륨, 당, 지방을 많이 섭취하면 질병을 일으킬 수 있으므로 많이 섭취하지 않습니다.
- 나트륨, 당, 지방을 줄이는 식생활을 실천합니다.
  - 국물은 적게, 소스는 따로 먹기,
  - 가공식품보다 채소 및 과일 등 자연 식품 선택하기
  - 튀기기 보다 굽는 방법으로 조리하기
- 가공식품 구매시 나트륨, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방의 함량이 적은 식품을 선택합니다.

영양정보	총 내용량 00g 000kcal	1회 섭취량 기준치에 대한 비율
총 1회용량		
나트륨 00mg		00%
탄수화물 00g		00%
당류 00g		00%
지방 00g		00%
트랜스지방 00g		00%
포화지방 00g		00%
콜레스테롤 00mg		00%
단백질 00g		00%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이며, 개인의 필요영양에 따라 다를 수 있습니다.		

#### 3. 물을 충분히 마시자

- 하루동안 물을 충분히 섭취하는 국민은 점차 줄어들고 있습니다.
- 한국인의 1일 물 충분섭취량 기준

구분	어린이 (3-4잔)	성인 (4-6잔)	어르신 (4-5잔)
순수한 물 (종이컵 기준)	3잔	4잔	4잔

(출처 : 보건복지부, 한국영양학회)

- 올바른 수분 섭취 방법
  - 식사 중이나 식사 직후에는 피하기
  - 찬물보다 체온과 비슷한 미지근한 물 마시기
  - 1일 섭취량을 나눠서 틈틈이 마시기

물은 체온조절 등  
체내에서 다양한 기능을 하며,  
인체의 항상성 및 생명 유지에 위해  
 반드시 필요함니다



#### 4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

- 과식은 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을 유발하고 만성질환을 일으킵니다.
- 과식을 피하는 방법
  - 외식 횟수 줄이기
  - 천천히 식사하기
  - 너무 배고픈 상태에서 식사하지 않기
  - 스트레스를 먹는 것으로 풀지 않기
- 일상생활 속 활동량 늘리는 방법
  - 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기
  - 집안일 하기(청소, 빨래, 설거지 등)
  - 계단 오르내리기 및 틈틈이 스트레칭 하기



(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: 국내산한우
- \* 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





## 11 학교급식 식단 안내



11/1 <b>Mon</b> 생일밥상	11/2 <b>Tue</b>	11/3 <b>Wed</b> 수다날	11/4 <b>Thu</b>	11/5 <b>Fri</b>
보리밥 소고기미역국(13.16.) 가래떡매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물 해물김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 김치(9.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/40.7/200.7/4.5	현미밥 닭개장(13.15.) 명엽채조림(5.6.13.) 모듬쌈(5.6.13.) 김치(9.13.) 돼지단호박불고기(5.6.10.13.) 씨앗호떡만두(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.5/53.7/201.7/5	참치김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 파트로통살새우카츠(1.5.6.9.13.) 김치(9.13.) 파인애플 자두맛 주시콜 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/34.5/277.1/6.6	흑미밥 만두푼은어묵김국(1.5.6.13.순대(2.5.6.10.13.16.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) 김치(9.13.) 단무지 분식만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.2/20.9/186.7/5.3	통일밥(6.) 김치전골(9.13.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 파래볶음(5.13.) 무생채 참쌀탕수육(2.5.6.10.12.13.) 딸기두부도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/32.9/134.7/4
11/8 <b>Mon</b>	11/9 <b>Tue</b>	11/10 <b>Wed</b> 수다날	11/11 <b>Thu</b>	11/12 <b>Fri</b>
수수밥 순대국(5.6.9.10.13.) 콩치통조림김치조림(9.13.) 부추겉절이(9.13.) 간풍기(1.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/37.8/201/5.8	기장밥 수제비국(5.6.13.) 순살아귀찜(5.9.13.) 애호박무침(13.) 김치부대볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 열무겉절이(9.13.) 슈퍼롤(쿠키앤초코)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/34.6/248.4/5.6	닭고기마파두부덮밥(5.6.12.13.15.) 계란실파국(1.13.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 김치(9.13.) 우리쌀 초코봉(1.2.5.6.) 친환경요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795/44.3/363.5/8.3	귀리밥 얼큰감자탕(5.6.10.13.) 상추겉절이(5.6.) 새송이버섯나뭇잎(2.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 굴소스잡채(1.5.6.13.17.18.) 톡톡 초코스틱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.7/43.9/218.4/3.7	보리밥 복어국(1.13.) 계란찜(1.) 가지나물 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 소이떡이(1.5.6.10.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.9/48.9/457.4/4.2
11/15 <b>Mon</b>	11/16 <b>Tue</b>	11/17 <b>Wed</b> 수다날	11/18 <b>Thu</b>	11/19 <b>Fri</b>
현미밥 대구매운탕(5.6.13.17.18.) 상추쌈(5.6.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 두부조림(5.13.) 김치(9.13.) 오레오우리밀블랙까몬츄러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/40.2/242.7/7.7	흑미밥 순두부찌개(1.5.13.17.18.) 열무된장무침(5.6.) 돈가스(등심)(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 방울토마토(12.) 풀면(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/46.4/220.2/4.2	카레라이스(2.5.6.10.13.) 근대된장국(5.6.13.) 치새우튀김(1.5.6.9.13.15.) 무생채, 김치(9.13.) 고마워 감글씨(13.) 우리밀수제초코와플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.7/35.4/346/6.7	통일밥(6.) 소고기국(13.16.) 미나리무침(5.6.13.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 우동야채볶음(5.6.10.13.) 파래오징어가스(타르타르소스)(1.5.6.13.17.) 구워먹는치즈(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.7/32.9/482.3/3.9	수수밥 매콤어묵국(꼬치)(1.5.6.13.16.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 단무지무침, 김치(9.13.) 알밤꿀밤호떡파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.2/51.3/218.9/4.6
11/22 <b>Mon</b>	11/23 <b>Tue</b>	11/24 <b>Wed</b>	11/25 <b>Thu</b>	11/26 <b>Fri</b>
기장밥 매콤닭무국(13.15.) 진미채조림(5.6.13.) 라조육(1.5.6.10.13.) 김치(9.13.) 썩갠나물 우리밀슈크림봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/44.8/181.5/3.9	귀리밥 오징어무국(13.17.) 메밀쟁반국수(3.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 칠리탕수육(2.5.6.10.11.12.13.) 열무겉절이(9.13.) 요요굴호떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/44.7/196.7/4.1	치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 김치(9.13.) 다슬기된장국(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 새싹순부리쌀편빵 친환경요구르트(2.) 단호박조림(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.4/42.4/336.6/5.3	보리밥 사골만두국(1.5.6.10.13.16.) 순살아귀불고기(5.9.10.13.) 열갈이배추무침 닭튀김(5.6.15.) 김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/49.3/205/7.5	아라비따스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 폭창(2.5.10.12.13.) 김치(9.13.), 굴 블루베리 무피콜 단호박스프(2.5.6.13.) 자두맛 주시콜 * 에너지/단백질/칼슘/철 835.2/35.9/138.4/4.3
11/29 <b>Mon</b>	11/30 <b>Tue</b>	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지 가 변경될 수 있습니다.		
현미밥 새우탕(5.6.9.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 근대된장무침(5.6.) 방울토마토(12.) 맛있게갈비탕도그(2.5.6.10.15.16.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.8/43.7/229.8/6.6	흑미밥 닭고기떡국(1.13.15.) 시금치무침(5.6.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 돼지고기청경채볶음(5.6.9.10.13.) 김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 773/45.3/210.2/4.4	◇ 영양 및 원산지 정보 남원웅성중학교 홈페이지 <a href="http://www.nwys.ms.kr">http://www.nwys.ms.kr</a> / → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 * 급식 게시판		

2021. 10. 29.

남원웅성중학교장

