



# 가정통신문

11월 영양소식

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

## 🍌 청소년을 위한 식생활 실천 지침

### 1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.



### 2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.

### 3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

- 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.

### 4. 음료가 아닌 물을 자주 충분히 마시자.

- 물을 자주 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.

### 5. 식사를 거르거나 과식하지 말자

- 아침식사를 거르지 않습니다.
- 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

### 6. 위생적인 음식을 선택하자.

- 불량식품을 먹지 않습니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

## 🍌 식재료의 유통기한

유통기한이란 제품의 제조일로부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한을 말한다. 즉 소비자가 안심하고 식품을 구입할 수 있도록 제품의 품질과 안정성을 보장하는 기간이다. 유통기한은 우리가 실제 식품을 소비할 수 있는 기한보다 짧다.

### 1. 육류 & 생선

- 소고기의 경우 냉장은 3~5일, 냉동은 6개월
- 양념 소고기는 냉장3일, 냉동 1개월
- 돼지고기는 냉장 3일, 냉동 4~6개월
- 햄, 소시지는 냉장 5일~2주, 냉동 2개월
- 고등어의 유통기한은 냉장 1~2일, 냉동보관 3개월로 보관 전에 머리와 내장을 제거한 뒤 깨끗이 씻고, 먹기 좋은 크기로 잘라 랩에 싸서 보관

### 2. 식용유

- 요리에 빠지지 않는 식용유의 유통기한은 개봉전 2년, 개봉 후 6개월에서 1년.
- 개봉 후에는 서늘한 곳에 뚜껑을 잘 닫아 보관.

### 3. 밀가루

- 밀가루의 유통기한은 약1년으로 제품 겉면에 표기된 일자를 잘 확인
- 하얀 밀가루는 상하더라도 색의 변화가 거의 없고 냄새가 나지 않아 각별히 주의
- 유통기한이 지난 밀가루는 과일 세척이나 주방용품의 기름을 제거할 때 사용

### 4. 냉동식품

- 냉동식품의 경우 유통기한이 제품 겉면에 표시
- 의약품안전처와 관련 업체 측은 개봉하지 않은 냉동만두의 경우 약1년간 보관이 무방하다고 한다. 하지만 섭취전 냄새와 형태를 확인해 볼 것
- 냉동 블루베리와 딸기 등의 냉동 과일은 유통기한이 최대 2년



# 11월 학교급식 식단 안내



11/2 <b>Mon</b> 생일밥상	11/3 <b>Tue</b>	11/4 <b>Wed</b> 수다날	11/5 <b>Thu</b>	11/6 <b>Fri</b>
보리밥 닭미역국(5.6.13.15.) 가래떡매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 잡채(5.6.8.10.13.), 골떡 숙주나물, 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 787/34.8/142.6/3.	현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 닭고기데리소스(2.5.6.7.13.15.), 근대무침(5.6.) 김치(9.13.) 씨앗호떡(1.2.5.6.14.) 카카오프렌즈 광천 미니김 에너지/단백질/칼슘/철분 801.7/45.6/188.1/6.6	카레라이스(2.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 꼭창(2.5.10.12.13.) 각두기(9.) 마늘바게트(2.5.6.) 요구르트/블루베리(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 775.9/41.7/275.3/4.4	수수밥 육개장(1.13.16.) 고등어무조림(7.) 취나물무침(5.6.) 계란말이(1.2.5.6.10.13.) 김치(9.13.) 초코핫케익(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 790.1/35.1/267.6/6.8	흑미밥 복어국(1.13.) 돼지고기수육(9.10.13.) 상추쌈(5.6.13.) 보쌈김치(담금)(9.13.) 앙팡요구르트(2.) 누네펀네(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 801.7/54.5/193.2/6.7
11/9 <b>Mon</b>	11/10 <b>Tue</b>	11/11 <b>Wed</b> 수다날	11/12 <b>Thu</b>	11/13 <b>Fri</b>
기장밥 해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 가지나물 감자햄볶음(2.5.6.10.) 라조국(1.5.6.10.13.) 각두기(9.), 망고푸딩 에너지/단백질/칼슘/철분 760.9/45/237.4/7	귀리밥 닭우국(13.15.) 두부조림(5.13.) 열무된장무침(5.6.) 관동부대향볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.), 김치(9.13.) 새싹순보리쌀찐빵 에너지/단백질/칼슘/철분 790.7/45.2/266/6.2	증숙짜장면(2.5.6.10.13.16.) 짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 김말이튀김(1.5.6.) 김치(9.13.), 파인애플 손가락빼빼로(우리밀)-초코(1.2.5.6.), 단무지 에너지/단백질/칼슘/철분 737.7/27.8/198.4/16.2	보리밥 된장찌개(5.6.13.) 얼갈이배추무침 삼치엇장조림(1.5.6.13.) 오리훈제(1.5.6.13.) 김치(9.13.), 무쌈 방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철분 804/38.1/207.6/5.2	현미밥 어묵국(1.5.6.13.) 무생채 떡볶이(1.5.6.13.) 통통순대강정(1.5.6.10.) 김치(9.13.), 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 750.9/18.8/157/4.7
11/16 <b>Mon</b>	11/17 <b>Tue</b>	11/18 <b>Wed</b> 수다날	11/19 <b>Thu</b>	11/20 <b>Fri</b>
수수밥 닭개장(13.15.) 미나리무침(5.6.13.) 오징어숙회(5.6.13.17.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 요요골호떡(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 800.3/51.7/173.3/4	흑미밥 아욱국(5.6.13.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 생선가스튀김(1.5.13.) 김치(9.13.) 사과 양배추케요네즈(1.5.11.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철분 815.1/42.6/216.7/4.	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 표고부추달걀국(1.5.6.13.18.) 계란후라이(1.5.) 케이준샐러드(1.5.12.13.15.) 오이치즈무침, 각두기(9.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 800.4/40.1/330/4.3	기장밥 아귀탕(5.9.13.) 명엽채조림(5.6.13.) 시금치된장무침(5.6.) 숙주탕수육(2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 골드키워푸딩 에너지/단백질/칼슘/철분 792.5/50.2/199.9/5.2	귀리밥 순두부찌개(1.5.13.17.18) 콩나물무침(5.) 닭감자볶음(5.6.13.15.) 김부각(5.) 김치(9.13.) 말기잼파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 802.1/45.3/164.1/4.7
11/23 <b>Mon</b>	11/24 <b>Tue</b>	11/25 <b>Wed</b> 수다날	11/26 <b>Thu</b>	11/27 <b>Fri</b> 국없는날
통밀밥(6.) 대구매운탕(5.6.13.17.18.) 얼갈이배추무침 단호박닭강정(1.2.5.6.12.13.15.), 김치(9.13.) 오색산적(1.5.6.8.9.17.18.) 브라운 스틱(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 776.6/37.6/211.9/4.8	보리밥 사골우거지국(5.13.16.) 미역국수채소무침(5.6.13.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 가지나물, 각두기(9.) 흔들어먹는 제주한라봉 퓨레(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 779.4/22.8/296.4/8.1	고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) 콩나물국(5.13.) 파래볶음(5.13.) 통통오주왕고기완자(1.2.5.6.15.16.), 김치(9.13.) 던킨미니다크쿠키링(1.2.5.6.) 복숭아 주시쿨(11.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 765.1/30.3/191.2/6.8	현미밥 순두부찌개(1.5.13.17.18.) 계란찜(1.), 썩갠나물 김치닭볶음(5.6.9.13.15.) 김치(9.13.) 배 에너지/단백질/칼슘/철분 729.7/46.8/214.2/5	돈가스정식(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.), 굴 오미자 맥스피클 모닝빵(1.2.5.6.13.) 단호박스프(2.5.6.13.) 식물성유산균요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 786.7/40.2/132.1/2.2
11/30 <b>Mon</b>				<p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:남원 시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우 * 미꾸라지: 국내산</li> <li>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</li> <li>* 갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산/수입산</li> <li>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</li> <li>* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</li> </ul>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

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