

## 11월 영양소식 및 월간 식단

### 채식! 건강이 보인다~

지구의 기후 위기와 우리의 건강을 위하여 채식은 갈수록 많은 관심을 받고 있습니다.

육류를 선호하는 식습관보다는 적절한 양의 채소와 과일을 섭취함으로써 균형있는 영양을 섭취하고, 지구와 나의 미래를 건강하게 지켜나가도록 노력합시다!



### 채소와 과일을 많이 먹으면

#### 1. 많은 질병이 예방됩니다.

☞ 육류나 패스트푸드를 많이 먹음으로써 발생하기 쉬운 암, 심혈관계질환, 비만등의 각종 질환은 채식을 균형있게 섭취함으로써 예방할 수 있습니다. 특히 풍부한 섬유질과 다양한 파이토케미컬은 암의 예방과 치료에 효과가 있습니다.

#### 2. 머리가 좋아집니다.

☞육식에는 포화지방산이 많은 반면 채식 식단에는 불포화지방산이 매우 풍부하여 뇌세포를 유연하게 하고, 특히 견과류는 신경세포에 영양을 공급하고 역할을 도와주는 글리아세포를 활성화시켜줍니다.

#### 3. 지구의 건강도 지킵니다.

☞채식은 지구의 온난화를 억제하는 빠르고 경제적이며, 실천 가능한 효과적인 방법입니다. 축산업으로 인하여 발생하는 이산화탄소 발생을 줄여 온난화를 예방하고 물부족 문제 해결에도 많은 기여를 하게 됩니다.



### 빈그릇으로 지구를 지켜라!! 음식물쓰레기를 줄여요~

무분별하게 버려지는 쓰레기로 인하여 지구 온난화는 심각해지고 있으며, 그 중 음식물쓰레기는 환경오염과 막대한 경제적 손실은 일으키고 있습니다. 우리나라는 연간 음식물 쓰레기로

- 온실가스(지구온난화 주원인) 855만톤 배출
- 처리비용 8천억원 지출, 경제적 손실 20조원
- 식량·곡물 자급율이 낮아지고 수입이 증가
- 악취 및 수질 오염등의 문제가 발생하고 있습니다.



### 학교급식을 먹을때의 다짐!!

**하나,** 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

**둘,** 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

**셋,** 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

### 가정에서도 실천해요!!

식단계획으로 최소한의 식재료만 구입합니다.

☞ 조리되지 않은 채 폐기된 식재료 쓰레기가 1/10입니다.



정기적인 냉장고 정리로 폐기 식재료를 줄입니다.



식재료가 눈에 보이도록 투명용기에 보관합니다.



소포장·잘끔포장·반가공 식재료를 구매합니다.



## 11월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://www.palbok.es.kr">www.palbok.es.kr</a> -> 학교소식 -> 식생활관		11/1 <b>Wed</b> (수다날)	11/2 <b>Thu</b>	11/3 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 쌀, 잡곡류, 현미, 죽, 누룽지 : 국내산</li> <li>- 두부, 콩 : 국내산</li> <li>- 소고기/가공품 : 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산, 닭고기/가공품 : 국내산/국내산, 오리고기/가공품 : 국내산/국내산</li> <li>- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산</li> <li>- 수산물류(국내산) : 삼치, 낙지, 오징어, 아귀, 고등어, 꽃게</li> <li>- 수산물류(수입산) : 새우살, 동태(명태포, 코다리포함)</li> </ul>		치킨데리아끼덮밥(1.9.15) 콩나물김치국(5.9) 무채들깨탕(9) 계란야채말이(1.5) 깍두기(9) 감귤(친환경)	옥수수현미밥 황태들깨미역국(5.6.9) 한우오이볶음 과 콩나물 냉채(5.6.13.16) 배추김치(9) 국물떡볶이(김말이튀김) (1.5.6.13.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 바지락살된장찌개(5.6.18) 파프리카미역줄기볶음(5) 돼지고기짜장불고기 (1.5.6.10.13) 배추겉절이(9) 바나나
		에너지/단백질/칼슘/철 664.5/38.5/373.3/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 623.7/30.6/247.6/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 577.1/30.4/187.6/5.1
11/6 <b>Mon</b>	11/7 <b>Tue</b>	11/8 <b>Wed</b> 수다날	11/9 <b>Thu</b>	11/10 <b>Fri</b>
친환경쌀로렐라쌀밥 어묵국(잉그리버드어묵) (1.5.6) 짜글이(돼지고기, 감자, 채소 포함)(1.2.5.6.10.) 토마토겉절이(12.13) 볶은김치(4.9.13) 김부각(5.6)	친환경 파쇄서리태밥(5) 등뼈탕(시래기)(5.6.10.13) 쫄면야채무침 (계란포함)(1.5.6.13) 두부스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.18) 배추김치(9) 친환경 과일(배)	날치알김치비빔밥 (5.6.9.13) 근대들깨된장국(5.6.9) 계란프라이(1.5) 돈가스(만들) (1.2.5.6.10.12.13.18) 무생채(9) 감귤(친환경)	친환경쌀아미노쌀밥 오리고기들깨탕(9.13) 시금치고추장무침(5.6) 가자미순살카레구이(유자 청소스)(1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9) 수수부꾸미 (반죽해서만들)(5.13)	친환경쌀찰현미밥 조랭이떡국(1.5.16) 닭봉 고추장구이 (구운 콜리플라워) (5.6.12.13.15) 비타민나물겉절이(9) 백김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 597.4/26.3/150.6/2.3		에너지/단백질/칼슘/철 706.5/36.6/239.1/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 663.5/24.1/214.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 637.0/33.1/167.8/3.5
11/13 <b>Mon</b>	11/14 <b>Tue</b>	11/15 <b>Wed</b> 수다날	11/16 <b>Thu</b>	11/17 <b>Fri</b>
친환경 파쇄서리태밥(5) 감자옹심이국(9.) 단무지무침(5무제품)(13) 돈육동그랑땡(만들) (1.5.6.9.10) 배추김치(9) 토마토카프레제토스트 (만들)(2.5.6.12.13)	친환경 파쇄서리태밥(5) 전복들깨미역국(5.6.9.18) 돼지고기수육(쌈장) (5.6.10.13) 콩나물당면무침(5.6) 보쌈김치(9) 채소스틱(오이, 파프리카) (5.6.13)	카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.) 청경채된장무침(5.6) 유부무채국(5) 돈육강정(칠리소스) (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 감귤(친환경)	현장체험학습일	친환경쌀찰현미밥 (김자반 포함)(5) 차돌박이된장찌개(5.6.16) 숙주나물무침 잔멸치고추장볶음(5.6.13) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 백김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 635.6/26.9/286.1/3.1		에너지/단백질/칼슘/철 663.7/29.4/205.4/2.6		에너지/단백질/칼슘/철 656.4/32.4/213.0/4.6
11/20 <b>Mon</b>	11/21 <b>Tue</b>	11/22 <b>Wed</b> 수다날	11/23 <b>Thu</b>	11/24 <b>Fri</b>
친환경쌀강황쌀밥 얼큰한황태어묵국 (1.5.6.9.13) 닭정육새우살볶음(5.9.13.15) 시래기된장찌개(4.5.6) 배추김치(9) 사과	친환경쌀찰현미밥 닭곰탕(수삼, 대추, 지단)(1.9.15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 사과깍두기(13) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 도시락 김	친환경쌀찰현미밥 아욱된장국 (수제비포함)(5.6.9) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13) 랍스타치즈구이(아스파라거스)(2) 깍두기(9) 감귤(친환경)	친환경쌀찰기장옥수수밥 한우소고기무국(9.16) 마파두부(4.5.6.10.12.13.18) 불락순살카레구이 (1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9) 골드키위	친환경쌀귀리쌀밥 김치수제비국(5.6.9) 콩나물무침(5) 오라불고기(쌈무)(5.6.13) 충각김치(9) 한국아쿠르트(2)
에너지/단백질/칼슘/철 574.3/26.7/212.4/2.5		에너지/단백질/칼슘/철 628.0/34.3/324.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 577.6/20.5/172.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 664.7/22.2/167.0/2.6
11/27 <b>Mon</b>	11/28 <b>Tue</b>	11/29 <b>Wed</b> 수다날	11/30 <b>Thu</b>	
친환경쌀아미노쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 바나나 핫케익빵 (만들)(1.2.5.6) 건통 두부무침(5) 콩나물볶음(5.6) 오이깍두기(9)	친환경쌀찰현미밥 한우사골떡국(1.5.16) 돈육안심장조림 (5.6.9.10.13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 감귤(친환경)	친환경 파쇄서리태밥(5) 한우소고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.16.) 상추무침(5.6.13) 눈꽃 치즈 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 볶은김치(4.9.13) 깍두기(9)	자장덮밥(1.5.6.10.13) 달걀파국(새우살포함) (1.5.9.13) 닭강정(대파채) (1.2.4.5.6.12.13.15) 사과오이초무침 배추김치(9)	
에너지/단백질/칼슘/철 578.9/24.9/254.6/5.1		에너지/단백질/칼슘/철 650.7/35.9/292.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 626.9/34.2/193.4/3.3	

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣입니다.  
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.