제 2024-91호

"참된 삶의 힘을 기르는"

팔 복 교 육 소 식

전주팔복초등학교

식생활관 : 211-4516

11월 영양소식 및 월간 식단

채식! 건강이 보인다~

지구의 기후 위기와 우리의 건강을 위하여 채식은 갈수로 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 파이토케이컬은 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, 경재적 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!!

11월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내
www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관
- 쌀, 잡곡류,현미.죽.누룽지 :국내산
  두부, 콩 : 국내산
- 소고기/가공품: 국내산한우/국내산,
  돼지고기/가공품: 국내산/국내산,
  닭고기/가공품 : 국내산/국내산,
  오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산
- 수산물류(국내산) : 삼치,낙지,오징어,아귀,고등어,꽃게
- 수산물류(수입산) : 새우살, 동태(명태포,코다리포함)

◇ 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.

11/1 Fri	11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경쌀아미노쌀밥 바지락미역국(5.6.9.18) 한우불고기(당면포함) (5.6.13.16) 볶은김치(4.9.13) 방울토마토소박이 (9.12.13) 호박설기떡	친환경쌀검정쌀밥 단호박죽(깐밤.잣포함) (13.19) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 마파두부(4.5.6.12.13.18) 볼락순살카레구이(간장맛) (1.2.4.5.6.12.13) 무김치(13)	친환경쌀귀리쌀밥 닭고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15.) 저나트륨멸치볶음(5.13) 돼지고기불고기 (5.6.10.13) 강된장(우렁살)(5.6.13) 배추김치(9) 배(친환경)	친환경쌀찰현미밥 따뜻한물쫄면(1.5.6.9) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 깍두기(9) 양상추샐러드 (갈아만든귤소스)(12.13)	친환경쌀강황쌀밥 육개장(쇠고기)(9.13.16) 두부양념지짐(5.6) 쑥갓두부무침(5) 스팸구이 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9)	친환경쌀콩밥(5) 김치수제비국(5.6.9) 돼지고기조림(단호박,깐밤,새송이)(5.6.10.13) 계란야채말이(1.5) 깍두기(9) 감귤(친환경)
에너지/단백질/칼슘/철 654.2/27.3/179.1/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 645.4/24.1/203.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 618.4/33.2/283.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 683.5/28.0/264.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 644.1/26.4/203.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 650.7/30.3/164.1/3.0
	11/11 Mon	**11/12 Tue**	**11/13 Wed 수다날**	**11/14 Thu**	**11/15 Fri**
	계란볶음밥(5) 닭고기무국(1.9.15) 오징어볶음 (2.4.5.6.13.17) 치즈핫도그(케첩) (1.2.5.6.12.18) 깍두기(9) 감말랭이양상추샐러드 (참깨드레싱소스) (1.5.6.12.13)	친환경쌀발아현미밥 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10.18) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 두부강정(1.2.5.6.12) 총각김치(9) 골드키위	친환경쌀찰현미옥수수밥 한우소고기청국장 (5.9.16) 새송이버섯고추장양념구이 (5.6.13) 돈까스(만듦) (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 사과	친환경쌀찰현미밥(김자반) (5) 닭칼국수(지단)(1.6.9.15) 으깬감자구이 (요거트소스)(1.2.5.13) 볶은김치(4.9.13) 무생채(13) 감귤(친환경)	친환경쌀찰현미밥 얼큰한황태어묵국 (1.5.6.9.13) 한우불고기(배.대파채포함) (5.6.13.16) 배추김치(9) 찐고구마(호박고구마) 파프리카오이무침 (5.6.13)
	에너지/단백질/칼슘/철 643.2/30.7/246.0/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 638.0/28.7/228.3/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 624.5/36.9/205.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 653.9/27.4/316.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 623.7/26.8/205.7/3.6
	11/18 Mon	**11/19 Tue**	**11/20 Wed 수다날**	**11/21 Thu**	**11/22 Fri**
	영양전복밥 과 구운김(18) 달걀파국(1.9) 볶은김치(4.9.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 오이고추장무침(5.6.13) 아이스슈(쿠키앤크림맛) (1.2.5.6)	친환경쌀클로렐라쌀밥 등뼈탕(김치) (5.6.9.10.13) 닭정육새우살볶음 (5.9.13.15) 시래기된장지짐(4.5.6) 배추김치(9) 군고구마	친환경찰현미밥(작은밥) 콩나물국(고춧)(5) 곤드레나물볶음(4.5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 눈꽃지즈크림스파게티 (구운식빵포함) (1.2.5.6.9.10.12.13.) 깍두기(9) 황금향(친환경)	친환경쌀귀리쌀밥 바지락미역국(5.6.9.18) 돼지고기수육(쌈장) (5.6.10.13) 스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9)/오이고추된장무침 콘치즈모닝빵구이 (만듦)(1.2.5.6.13)	친환경쌀콩밥(5) 한우소고기무국 (당면)(5.9.16) 숙주새우달걀볶음 (1.5.6.9.12.13.18) 볶은김치(4.9.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 감귤무생채(13)
	에너지/단백질/칼슘/철 676.8/26.4/227.5/18.3	에너지/단백질/칼슘/철 677.4/35.4/225.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 672.6/24.9/271.4/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 690.2/38.8/182.5/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 622.4/19.6/193.1/3.4
	11/25 Mon	**11/26 Tue**	**11/27 Wed 수다날**	**11/28 Thu**	**11/29 Fri**
	친환경쌀찰기장밥 엔그리버드어묵국(1.5.6) 통조림꽁치고사리조림 (5.6.9) 치킨까스(만듦) (1.2.5.6.12.13.15.18) 단감 배추김치(9)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 닭고기떡국(지단.김가루) (1.9.15) 콩나물볶음(5.6) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13.) 배추김치(9) 배(친환경)	한우쇠고기카레덮밥 (2.5.6.12.13.16.18) 아욱된장국(5.6.9) 골뱅이오이초무침 (5.6.13) 닭가슴살두부야채전 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 감귤(친환경)	친환경쌀검정쌀밥 오리고기들깨탕(9.13) 상추무침(5.6.13) 조기순살카레구이(고추장양념)(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 국물떡볶이(당면튀김만두) (1.5.6.10.13.16.18)	친환경찰현미밥(작은밥) 잔치국수(숙주)(1.5.6.9) 돈육안심메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 사과
	에너지/단백질/칼슘/철 616.1/32.3/220.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 614.1/29.1/216.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 663.2/29.6/273.0/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 685.5/26.5/232.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 637.7/29.0/242.0/4.3

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
※ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.
※ 매달 첫 번째 주 마지막 급식일은 지구환경 급식의 날(채식급식)로 운영되고 있으나,
11월 1일은 '한우먹는 날'로 지구환경 급식 메뉴가 아님을 안내해드립니다.