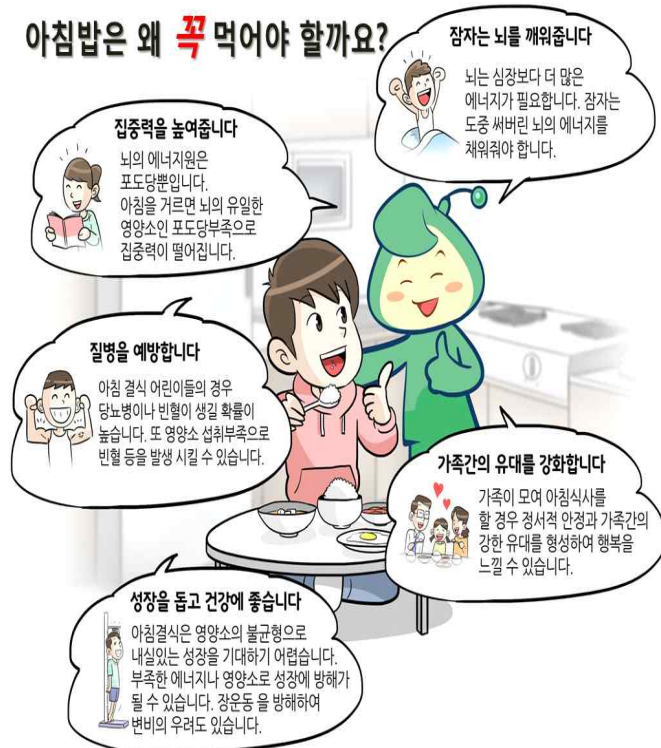


건강한 식생활 - 아침밥 먹기

아침식사는 오전중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다.

■ 아침밥의 중요성

아침밥은 왜 꼭 먹어야 할까요?



■ 아침식사를 위한 실천방법

- 밤늦게 음식(야식)먹지 않기
- 일과표를 정해 규칙적인 생활 습관 가지기
- 일찍 자고 일찍 일어나서 여유로운 아침식사 시간 갖기
- 아침에 스트레칭과 체조 등 가벼운 운동으로 입맛 돋우기

■ 건강한 아침식사 방법

탄수화물&지방 줄이고 ↓ 단백질 늘리고 ↑

두부, 살코기, 콩, 달걀, 생선, 과일, 채소 등

탄수화물식품은 복합당질의 형태로 섭취

잡곡밥, 통밀빵, 감자, 고구마 등

아침식사는 하루 에너지 권장량의 1/4정도 섭취

이상적인 아침식사의 양은
1일 에너지 권장량의 약 1/4정도(약 400~500kcal)

비타민, 무기질도 함께 섭취

채소와 과일을 활용한 샐러드, 유제품 등

출처 : 교육부 학생건강정보센터

고열량·저영양 식품 알아보기

■ 고열량·저영양 식품 알아보기

식품의약품안전처장이 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품입니다.

* 「고열량·저영양 식품 영양성분 기준」은 식품의약품안전처 홈페이지-법령·정보·고시에서 확인 가능

■ 고열량·저영양 식품 판별하기

(웹) 식품안전나라 홈페이지(www.foodsafetykorea.go.kr)

접속 → 식품건강영양 → 어린이 식생활안전관리 →

‘고열량·저영양 식품 판별 프로그램(소비자) 활용

<https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>

단계 1		식품안전나라의 위 주소에 접속합니다.
단계 2		제품명을 입력하면 해당 제품의 열량과 함량이 제공 됩니다.
단계 3		제공된 제품 정보를 클릭하면 식품판별 결과가 표시 됩니다.

■ 고열량·저영양 식품 섭취 낮추기 실천지침

- No.1 인스턴트 식품 대신 자연식품위주로 식사합니다.
- No.2 간식은 시간을 정해놓고 먹되, 영양성분 분석표를 확인하여 열량이 높지 않은 종류를 선택합니다.
- No.3 되도록 외식은 자제하고 가정에서 식사합니다.
- No.4 가정에서도 어린이 간식은 되도록 기름을 적게 사용하는 조리법을 이용합니다.
- No.5 학교 매점 등 우수판매업소에서 판매하거나 스마일마크(어린이 기호식품 품질인증마크)가 부착된 식품은 고열량·저영양식품이 아니므로 안심하고 구매해도 좋습니다.



※ 자료출처: 식품의약품안전처-식품안전나라



6월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

			6/1 Thu	6/2 Fri
			친환경검정쌀밥(중) 호박볶은장국(5.6.12.13.) 닭고구마조림(중)(5.6.15.) 물냉이야채무침(5.6.13.) 누들로제떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(중)(9.) 수박(중) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.5/39/220.9/4.7	친환경찰현미밥(중) 어묵김치국(중)(1.5.6.9.) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 오리불고기(중)(5.6.10.) 고구마순나물(중)(5.6.) 파래자반(중)(5.13.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803/33.8/241/5.1
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed 수다날	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일	현충일	짜장밥(중)(5.6.10.13.16.) 팽이버섯된장국(중)(5.6.12.) 상추치커리겉절이(중)(5.6.) 잡쌀탕수육(중)(1.5.10.12.13.) 배추김치(중)(9.) 수박(중) 웃담사과요구르트(중)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.9/39.7/311/4.1	친환경찰보리밥(중) 쇠고기미역국(중)(16.) 고등어김치조림(중)(2.5.6.7.9.12.13.16.18.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 줄면야채무침(중)(5.6.13.) 깻잎김치(중)(13.) 멜론(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.5/47.4/184.2/4.9	친환경차조밥(중) 우동(중)(1.5.6.7.13.18.) 매운돈사태찜(5.6.10.13.18.) 오이소박이(중)(13.) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13.) 배추김치(중)(9.) 쿠키앤크림아이스슈(중)(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/38.7/214.6/3.8
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed 수다날	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경검정쌀밥(중) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) 호박버섯볶음(중)(5.) 삼치김치조림(중)(2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추겉절이(중)(13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.8/35.8/230.2/4.6	친환경차수수밥(중) 돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18.) 비름나물(중)(3.5.6.) 어묵잡채(중)(1.5.6.10.13.) 배추김치(중)(9.) 영양닭죽(중)(15.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 826/42.9/179.9/4.4	비빔밥(중)(5.) 북어채미역국(중)(16.) 닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18.) 청포묵김가루무침(중)(5.6.) 약고추장(중)(5.6.10.13.) 배추김치(중)(9.) 녹두흑임자죽(소)(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/38.8/289.4/4.7	친환경찰현미밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 고구마튀김(중)(1.5.6.) 고등어데리야끼구이(중)(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.5/43.7/218.5/4.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 돈등뼈우거지국(중)(10.13.) 오이더덕무침(중)(5.6.13.) 감자파프리카채볶음(중)(5.) 치킨까스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(중)(9.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/39.1/290.2/3.7
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed 수다날	6/22 Thu	6/23 Fri
친환경차조밥(중) 짬뽕면(5.6.9.13.17.18.) 오향장조림(1.5.6.10.13.18.) 파래자반(중)(5.13.) 숙주미리무침(중) 배추김치(중)(9.) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 733/35.8/200.4/5.4	친환경찰보리밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10.12.) 시금치고추장무침(중)(5.6.) 비빔국수(중)(5.6.13.) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18.) 배추겉절이(중)(13.) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 752/37.4/172.7/7.9	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16.) 열무들깨된장국(중)(5.6.) 상추묵무침(중)(5.6.) 김치볶음(중)(5.9.) 탐미유사과워터젤리(13.) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.8/39.3/250.5/5.5	친환경검정쌀밥(중) 행부대찌개(사리)(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 고구마순나물(중)(5.6.) 오징어채볶음(5.6.13.17.) 돈육간장불고기(중)(5.6.10.12.13.18.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.2/44/257/3.9	친환경차수수밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16.) 달걀비(중)(5.6.13.15.) 오이부추무침(중)(5.6.13.) 미역줄기볶음(중)(1.5.6.8.) 배추김치(중)(9.) 크로크무수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.6/41.9/411.4/4.2
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed 수다날	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 된장찌개(중)(5.6.12.) 사태편육(중)(5.6.10.) 물냉이야채무침(5.6.13.) 상추쌈(중)(5.6.) 치즈떡볶이(치)(중)(1.2.5.6.12.13.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/40/170.7/4.5	친환경찰현미밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18.) 오이생채(중)(5.6.13.) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13.) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(중)(9.) 수박(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/37/284.8/5	김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 북어게란국(중)(1.) 계맛살부추무침(중)(1.5.6.8.13.) 닭뿔/닭봉후라이드(중)(1.5.6.15.) 배추겉절이(중)(13.) 웃담딸기요구르트(중)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.5/36.1/312.7/3.8	친환경차수수밥(중) 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.) 오리불고기(중)(5.6.10.) 김가루파무침(중)(5.6.) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18.) 배추김치(중)(9.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.4/36.9/197.9/5.7	친환경검정쌀밥(중) 채주조고기국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 닭고구마조림(중)(5.6.15.) 콩나물파채무침(중)(5.) 클로렐라포크브리토(중)(2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.4/55/237.8/4.8

◆ 알레르기 정보

- 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.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식반기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

1. 쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
4. 오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5. 쌀:국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지:국내산
8. 낙지:베트남산, 9. 명태 및 명태가공품:러시아산, 10. 고등어:국내산, 11. 갈치:세네갈산, 12. 꽃게:국내산,
13. 오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14. 참조기:국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16. 아귀:국내산,
17. 주꾸미:베트남산, 18. 콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산

※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.