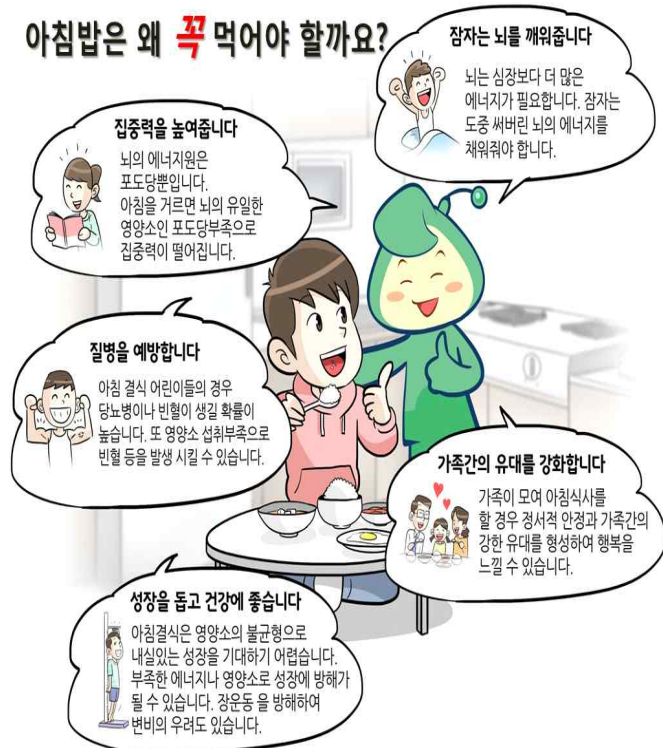


## 건강한 식생활 - 아침밥 먹기

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](http://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.

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6/6 <b>Thu</b>	6/7 <b>Fri</b>
<p>친환경검정쌀밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 공치캠김치조림(중)(5.6.9) 닭고구마조림(중)(5.6.15) 치즈떡볶이(치)(1.2.5.6.13) 깻잎김치(중)(13) 친환경사과(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/36.5/269.4/5.8</p>	<p>친환경찰현미밥(중) 어묵김치국(중)(1.5.6.9) 오리불고기(중)(5.6) 비름나물(중)(5.6) 졸면야채무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 배추겉절이(중)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 872.3/32.2/195.9/4.0</p>	<p>짜장밥(중)(5.6.10.13.16) 복어계란국(중)(1) 오향장조림(1.5.6.10.13.18) 게맛살부추무침(1.5.6.8.13) 클로렐라포크브리토(중)(2.5.6.10.12.13) 배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 838.6/43.5/253.1/4.0</p>	<p>현충일</p>	<p>재량휴업일</p>
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b>	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
<p>친환경차수수밥(중) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 프렌치토스트(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 895.0/39.8/176.1/4.3</p>	<p>친환경차조밥(중) 영양닭죽(중)(15) 매운돈사태찜(5.6.10.13.18) 고구마순나물(중)(5.6) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 배추김치(중)(9) 골드파인애플(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 851.3/43.4/185.1/4.1</p>	<p>비빔밥(중)(5) 팽이버섯된장국(중)(5.6) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/27.4/197.6/3.5</p>	<p>친환경찰현미밥(중) 떡국(중)(1.16) 두부조림(중)(5.6) 오삼불고기(중)(5.6.10) 참나물무침(중) 배추김치(중)(9) 허니고구마치즈또띠아(중)(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 977.7/43.7/263.6/5.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 콩나물파채무침(중)(5) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 깻잎김치(중)(13) 멜론(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/38.9/226.9/7.3</p>
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
<p>친환경차조밥(중) 우동(중)(1.5.6.7.13.18) 닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 깻잎순나물(중) 돈육김치볶음(중)(5.6.9.10) 배추겉절이(중)(13) 참외(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/44.7/208.2/3.5</p>	<p>친환경찰보리밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 오이덕무침(중)(5.6.13) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 수박(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 876.5/41.6/203.8/5.1</p>	<p>치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 호박잎된장국(중)(5.6.13) 상추묵무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 웃담딸기요구르트(중)(2) 친환경사과(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 813.5/42.7/321.2/4.8</p>	<p>친환경검정쌀밥(중) 햄부대찌개(사리)(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 시금치고추장무침(5.6) 돈육간장불고기(중)(5.6.10.12.13.18) 오징어채볶음(중)(5.6.13.17) 배추겉절이(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/39.2/233.0/2.9</p>	<p>친환경차수수밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 오이부추무침(중)(5.6.13) 감자파프리카채볶음(중)(5) 배추김치(중)(9) 몬테크리스토샌드위치(중)(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 876.8/41.5/292.2/3.9</p>
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
<p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 된장찌개(중)(5.6) 사태떡볶(중)(5.6.10) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 상추쌈(중)(5.6) 로제떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(중)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/43.4/222.6/4.4</p>	<p>친환경찰현미밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 두부김치쌈(중)(5.6.9) 탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 숙주미나리무침(중) 깻잎김치(중)(13) 마늘빵토스트(중)(2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 907.1/42.5/219.9/4.0</p>	<p>제육덮밥(중)(5.6.10) 열무들깨된장국(중)(5.6) 오이소박이(중)(13) 배추김치(중)(9) 사과요거타입(중)(2) 크로크무슈(중)(1.2.5.6.10.15.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 851.4/40.3/406.8/3.3</p>	<p>친환경차수수밥(중) 콩비지순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 가지나물(중)(5.6) 미역줄기볶음(중)(5) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13) 골드파인애플(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 778.0/34.7/198.3/3.8</p>	<p>친환경검정쌀밥(중) 쇠고기미역국(중)(16) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 얼갈이무침(중)(5.6) 상하이씨푸드스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 배추김치(중)(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 939.2/41.1/225.7/3.8</p>

### ◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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 배식받기 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

**※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.**