



채식! 건강이 보인다~

우리학교에서는 10월부터 지구살리기 동참 및 균형있는 식습관 형성을 위하여 **채식 식단 지원금(50원/1인식)**을 받아 월 2회 이상 **과일 식단을 추가** 제공하고자 합니다. 아이들의 육류 선호 식습관을 개선시켜 균형된 성장을 도모하고 건강한 녹색 식생활 실천을 위하여 노력하고자 하오니 가정에서도 많은 관심과 협조 부탁드립니다.



채소와 과일을 많이 먹으면



많은 질병이 예방됩니다.....

육류나 패스트푸드를 많이 먹음으로써 발생하기 쉬운 암, 심혈관계질환, 비만 등의 각종 질환을 채식을 균형있게 섭취함으로써 예방할 수 있습니다.

특히 풍부한 섬유질과 다양한 파이토케미컬은 암의 예방과 치료에 효과가 있습니다.

머리가 좋아집니다.....



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

지구의 건강도 지켜요.....

채식은 지구의 온난화를 억제하는, 빠르고 경제적이며, 실천 가능한 효과적인 방법입니다.

축산업으로 인하여 발생하는 CO² 발생을 줄여 온난화를 예방하고, 물 부족 문제 해결에도 많은 기여를 하게 됩니다.



“인그릇으로 지구를 지켜라!”

음식물쓰레기를 줄여요~

무분별하게 버려지는 쓰레기로 인하여 지구 온난화는 심각해지고 있으며, 그 중 음식물쓰레기는 환경오염과 막대한 경제적 손실을 일으키고 있습니다.

우리나라는 연간 음식물쓰레기로

- 온실가스(지구온난화 주원인) 885만톤 배출,
- 처리비용 8천억원 지출, 경제적 손실 20조원
- 식량·곡물 자급률이 낮아지고 수입이 증가하며,
- 악취 및 수질 오염 등의 문제가 발생하고 있어요.



학교 급식을 먹을 때에는

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.

가정에서는

식단계획으로 최소한의 식재료만 구입합니다.

※ 조리되지 않은 채 폐기된 식재료 쓰레기가 1/10입니다.



정기적인 냉장과 정리로 폐기 식재료를 줄입니다.



식재료가 눈에 보이도록 투명용기에 보관합니다.

소포장·깔끔포장·반가공 식재료를 구매합니다.



※ 음식물쓰레기는 물기 제거 후 분리 배출하기

10월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p>사람 사이에도 흐르는 빛이 있다. 상대방의 가치를 인정하고 믿어주는 것. 무한한 가능성을 믿어주는 것. 믿는 사람 사이에는 신비한 힘이 생겨 서로를 일으켜주게 마련이다.</p> 			<p>10/1</p> <p>친환경보리쌀밥 영양닭곰탕(13.15.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13. .17.18.) 짜먹는 구이햄(2.6.10.) 양상추샐러드(1.5.6.11.12. 13.) 배추김치(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/28.9/169.5/3.7</p>
10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
<p>대체공휴일</p> 	<p>친환경찰현미밥 오리탕(1.13.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13. .18.) 새우감자전(1.2.5.6.9.13.1 5.18.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 600/27.2/82/3.3</p>	<p>비빔밥(5.) 황태미역국(13.) 고구마치즈롤가스(1.2.5 .6.10.12.13.15.16.18.) 삼색묵무침(5.6.13.18.) 총각김치 요구르트(키짱)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.9/22.5/180.6/2.3</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 설렁탕(2.5.6.13.16.) 두부/김치볶음(5.9.10.13. .17.18.) 굴림만두구이(1.5.6.10.1 6.18.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/29.6/98.6/3.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은청국장찌개(5.13.) 이색달걀김(1.2.5.6.15.) 공치무조림(5.6.7.13.18.) 숙갓두부나물(5.) 배추김치(9.13.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.4/26.4/172.7/3.6</p>
10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
<p>대체공휴일</p> 	<p>친환경찰흑미밥 낙지연포탕(13.) 묵은지순살떡찜(5.6.9.13. .15.18.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 깻잎지(5.6.13.18.) 백김치(9.13.) 크로와상(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/35.9/211.2/4.1</p>	<p>곤드레밥(13.) 부추양념장(5.6.13.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 두부담은찰합도그를(1. 2.5.6.10.12.13.16.) 애호박새송이버섯볶음 총각김치 요거트/시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/21.4/262.4/4.2</p>	<p>친환경발아찰현미밥 순대국(6.9.10.13.) 브로콜리어묵볶음(1.5.6. 13.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7. 13.16.) 근대들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/25.4/124.2/4</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.1 8.) 토마토스파게티(1.2.5.6.1 0.12.13.16.18.) 오징어링튀김(1.5.6.9.13.1 7.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/31.4/133.1/4.6</p>
10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
<p>친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15. 16.18.) 통곡물견과류멸치볶음(5. 6.9.13.18.) 청경채겉절이(9.13.) 총각김치 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.2/33.8/168.1/4.9</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.1 5.) 돈육메추리알장조림(1.5 .6.10.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.16.) 굴소스가지볶음(5.6.13.1 8.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/28.9/121.2/3.5</p>	<p>새우볶음밥(1.2.5.6.9.10. 13.15.18.) 유부미소된장국(5.6.9.1 3.18.) 갈비산적/부추양파 샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16 잔새우무조림(9.13.) 배추김치(9.13.) 사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.9/26.9/237/6.1</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 대구매운탕(13.18.) 단호박매운커리순살 달볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13 .16.18.) 오이고추된장무침(5.6.1 8.) 배추김치(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/31/169.7/3.6</p>	<p>친환경찰흑미밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 삼겹살(10) 채소오븐구이 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.1/22.5/124.8/3.2</p>
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
<p>친환경발아찰현미밥 닭개장(1.13.15.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 연두부/양념장(5.6.18.) 쌈다시마초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 이슬찜빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/36.7/128.1/4.1</p>	<p>친환경찰기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.1 0.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 포자만두찜(1.5.6.10.16.1 8.) 어린이샐러드(5.6.13.18.) 쌈배추겉절이(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/30.9/150.4/3.8</p>	<p>바베큐불고기덮밥(1.5.6 .10.12.13.16.18.) 홍합무국(9.13.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 치커리사과초무침(5.6.1 3.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.1/27.4/194/3.1</p>	<p>친환경보리쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 주꾸미낙지볶음/우리밀 소면(5.6.13.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 크림치킨핫도그(1.2.5. 6.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.4/30.8/204.5/4.5</p>	<p>친환경찰현미밥 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 이색달걀말이(1.5.6.12.13.18 .) 시금치땅콩무침(4.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/33.1/230.4/4.2</p>

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식계시판

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