



1년의 시작은 1월

하루의 시작은 아침!

맛있는 아침식사로

활기차게 시작해요 ~~~~

아침식사는 전날의 저녁식사 후, 오랜시간 동안의 공복 상태에 음식을 공급해 줌으로써 혈당을 정상적으로 유지해주며, 특히 성장기 어린이나 청소년들의 학교 생활과 건강유지에 중요한 역할을 해요.

활기차고
든든한 아침~!

아침식사는 왜 해야 할까요?

- 아침식사는 오전에 필요한 에너지를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 생활의 활력을 높여줘요
- 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 영양소 이용 효율을 높여 건강을 유지할 수 있어요
- 뇌에 혈당을 공급하여 학습능력을 높여줘요
- 식욕을 조절하여 정상적인 체중을 유지하는데 도움을 줘요
- 규칙적인 식습관의 형성으로 건강을 평생 유지할 수 있어요.

아침식사를 하지 않으면
어떻게 될까요?

- ▶ 뇌기능이 저하되요
- ▶ 집중력이 낮아지고 피로감을 많이 느껴요
- ▶ 위장이나 소화기관에 해로워요
- ▶ 영양불균형의 원인이 되어요
- ▶ 비만의 원인이 되어요

아침식사를 하려면
어떻게 해야 할까요?

- ◆ 일찍 자고 일찍 일어나요
 - 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요
- ◆ 밤에 간식을 먹지 않아요
 - 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요
- ◆ 아침에 가벼운 운동을 해요
 - 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요
- ◆ 식사 전에 물을 한잔 마셔요
 - 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요



어떻게 먹는 것이 좋을까요?

아침식사는 부담없이 간단히 먹을 수 있는 음식을 선택하되, 영양의 균형이 맞게 골고루 먹는 것이 중요해요.

- 한식의 예: 현미밥, 쇠고기미역국, 연두부달걀찜, 치커리사과무침, 멸치볶음, 김치
- 양식의 예: 샌드위치, 달걀부침, 토마토양상추샐러드, 우유



❄️ 1월 학교급식 식단 안내 ❄️

월	화	수	목	금
1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
친환경보리쌀밥 오색떡국(1.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 양송이오물렛(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오이부추무침(5.6.13.) 총각김치 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 617.7/32.8/155.5/3.9	친환경찰현미밥 닭개장(1.13.15.) 편육/새우젓(5.6.9.10.13.18.) 포자만두찜(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 팔미어(딸기)파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 634.4/37.5/150.4/4.8	오리불고기덮밥(5.6.12.13.18.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 청경채나물(5.6.18.) 피쉬&칩(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 638.4/24.7/183.4/5.5	친환경통밀밥(6.) 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 연양식불고기(1.5.6.10.15.16.18.) 어린잎샐러드(5.6.13.18.) 떡볶이(김말이)(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 606.2/23.9/240.1/6.9	친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.13.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 베이컨감자전(5.6.) 새우멸치파래자반(13.) 쌈배추겉절이(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 538.5/27.5/137.9/5.2
1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
친환경찰흑미밥 민물새우찌개(9.13.) 닭봉오븐구이(1.5.6.13.15.18.) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18.) 맛감자구이(5.6.) 깻잎지(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 576.9/26.9/132.9/5.3	친환경발아찰현미밥 영양닭곰탕(13.15.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) 미나리나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 629.2/31.5/188.5/3.4	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 총각김치 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 592.1/28.4/214.5/5.3	친환경보리쌀밥 순대국(6.9.10.13.) 오리훈제/무쌈 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.9/35.4/105.5/4.4	친환경찰현미밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 검은깨두부/김치볶음(5.9.10.13.) 오징어젓갈무침(13.17.) 깍두기(9.13.) 츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 548.9/27.2/142.1/3.6
1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
친환경통밀밥(6.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 비엔나소세지 케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 이색달걀말이(1.5.6.12.13.18.) 냉이된장무침(5.6.9.13.) 총각김치 초코생크림오물렛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 565.6/32.3/262/7.6	친환경찰기장밥 오리탕(1.13.) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 도토리묵/양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철분 608/22.5/146/2.9	바베큐치킨참치마요 덮밥(1.5.6.13.15.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 주꾸미야채볶음(5.6.13.) 양상추샐러드(1.5.6.11.12.13.) 총각김치 비타초코우유(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철분 639.9/40.1/252.6/4.6	친환경찰흑미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 단호박튀김(1.2.5.6.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 578.5/33.6/148/3.4	친환경발아찰현미밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 돼지고기자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 유기농김구이(13.) 들깨콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 애플망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철분 533.5/37.1/144.8/5
1/25	1/26	1/27		
친환경보리쌀밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 골뱅이야채무침(5.6.13.17.18.) 시금치들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 597.5/28.2/244.6/3.8	친환경찰현미밥 낙지연포탕(13.) 어묵채야채볶음(1.5.6.8.13.16.18.) 세발나물무침 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.) 블랙버니니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 560.1/24.7/220.9/3.3	종업식 및 졸업식 	사람은 만어주는 만큼 자라고, 아껴주는 만큼 여물며, 인정받는 만큼 성장한다.	



- ◇ 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, 급식 게시판
- ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.