



## 안전한 학교급식 운영 협조 안내

- ▶ 코로나19의 장기유행에 따라 감염 확산 상황이 엄중한 가운데 2021년 2학기 개학을 맞이 하였습니다. 우리학교는 우리 아이들의 안전한 교육 환경을 위하여 학교급식 운영에 만전을 기하고 있습니다.

안전한 학교급식 운영방안을 다음과 같이 안내 해 드리오니, 가정에서도 많은 이해와 도움 부탁드립니다.



### ● 학생 간 접촉이 최소화될 수 있는 학교급식 운영 방안

- 점심시간 시차 배식 운영 (3교대) 및 한줄 서기, 안전거리 확보
- 식탁 칸막이 설치(완료), 한 칸 띄어 지그재그 앉기, 거리두기 등
- 방역 도우미, 시니어 지원: 식판 및 수저 일괄 배부, 식탁 및 식탁 칸막이, 문 손잡이 등 내부시설 소독 철저 시행
- 정기적 방역 소독 및 식사 시간에 수시로 자연환기 실시
- 좌석 회전을 향상을 위하여 조리나 배식이 용이한 식단 반영
- 학생 자율배식대 한시적 운영 중단 (단, 배식대에서 추가 배식 가능)
- 음수대 한시적으로 운영 중단(개인별 물병 지참 권장)
- 조리종사자 1일 2회 발열 측정 및 급식 전과정에서 마스크 착용
- 급식 관계자 출입 시 발열 측정 및 교육 실시, 외부인 출입 금지

### ● 학생 급식 지도

- 식사 전 발열 체크 및 손 씻기, 손 소독 철저
- 담임교사 및 지도교사 급식지도 강화(대화 자제, 급식 나눠 먹지 않기 등)

### ● 학부모님 협조

- 학교 식생활관 출입 자제 (급식모니터링 한시적 중단)
- 학생 개인별 물병 지참 권장



우리의 것이 좋은 거야~!

## 전통 식생활의 우수성

- ▶ 우리의 전통음식은 영양학적으로 균형있게 구성되어 있고, 아름답고, 건강한 음식으로 세계적으로 인정받고 있습니다. 특히 김치는 세계 5대 건강식품의 하나로 선정되기도 했습니다.





### ● 우리나라 전통음식의 특징



- ❁ 우리 전통 음식의 철학은 약식동원 사상
  - ※ 약식동원(약식동원) : 약과 음식은 그 근본이 동일하며, 음식을 만들 때 몸에 이로운 약의 효과를 생각하며 만들
- ❁ 양념사용과 조리방법에서 영양적으로 우수
- ❁ 음식 재료의 혼합비율은 식물성과 동물성이 8:2
- ❁ 밥, 국, 김치 이외에 구이, 나물, 생채를 곁들이는 상차림
- ❁ 대표 음식인 김치는 발효식품으로 영양적으로 매우 우수
- ❁ 다양성, 균형성, 절제성을 갖춰 식사구성 측면에서 우수
- ❁ 여러 가지 식재료가 어울어져서 은은한 맛을 냄



### ● 빵보다 밥이 좋아요!

쌀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 낱알이 보이는 통곡식으로 천천히 소화되는 음식</li> <li>◆ 다른 식품을 넣지 않고 쌀이나 잡곡으로 밥을 지음</li> <li>◆ 육류, 어류, 채소류 등을 기름지지 않은 조리법으로 만든 반찬을 함께 섭취</li> </ul>	⇒	음식을 골고루 먹게 되어 비만 예방에 좋음  
빵	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 밀알이 보이지 않는 가루곡식 형태로 빠르게 흡수됨</li> <li>❖ 밀가루에 설탕과 버터 등을 넣어서 만들</li> <li>❖ 빵은 버터나 잼을 바르거나 스테이크, 햄, 베이컨, 달걀, 샐러드와 같이 섭취</li> </ul>	⇒	지방과 열량이 높아 비만해지기 쉬움  



# 9월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
		9/1	9/2	9/3
	높이 올라간 사람보다 위대한 사람은 지금보다 더 올라갈 수 있는 사람이며, 잘하는 사람 만큼 훌륭한 사람은 어제보다 나아진 사람이다.	오리불고기덮밥(5.6.12.13.18.) 연두부달걀국(1.5.13.) 코코넛새우/감자튀김(1.5.6.9.12.13.17.) 오이부추무침(5.6.13.) 총각김치 요구르트(보로로) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 643/22.9/185.7/4.9	재량휴업일 	재량휴업일 
9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
친환경혼합잡곡밥(5.) 오색떡국(1.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 진미채무침(1.5.6.13.17.) 유기농김구이(13.) 각두기(9.13.) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/30.8/128.1/2.9	친환경통밀밥(6.) 순두부찌개(5.13.18.) 소시지떡고치구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 앞새만두찜(1.5.6.10.15.16.18.) 참깨묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과(아오리) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/20.2/111.1/3.2	자장밥(5.6.10.13.16.18.) 북어달걀국(1.13.) 케이준샐러드(스틱치킨)(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 오미자모듬야채피클 배추김치(9.13.) 요구르트(엔요)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/32.6/182.5/3.3	친환경찰흑미밥 우렁호박잎된장국(5.6.13.18.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 콩치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 연근부각(5.6.) 총각김치 초코브라우니(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/22.1/285.9/4.3	친환경찰기장밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 떡새우완자전(1.5.6.8.9.16.17.18.) 간장무채장아찌 배추김치(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/28.4/181.9/5.9
9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
친환경발아찰현미밥 민물새우찌개(9.13.) 크런치탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 꼬마야채어묵바(1.5.6.12.13.16.18.) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.8/18.3/119.1/7.9	친환경보리쌀밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 돼지고기낙지불고기(5.6.10.13.17.18.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 깻잎간장절임(5.6.) 배추김치(9.13.) 약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/38/149.4/5.4	콩나물비빔밥(5.10.16.) 부추양념장(5.6.13.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 허니손살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 카프레제샐러드(사각)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 유산균음료(오렌지)2. * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/29.4/399.8/4.3	친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18.) 골뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 양배추찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.3/31.4/173.6/4.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭개장(1.13.15.) 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 김치전(1.5.6.9.13.17.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 총각김치 순편 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.4/31/120.1/3.5
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
추석연휴	추석연휴		친환경차조밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 단호박튀김(1.5.6.18.) 오복채무침 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 609/22.1/132.1/5.2	친환경통밀밥(6.) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15.18.) 납작군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 총각김치 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/36.2/154.6/7.3
9/27	9/28	9/29	9/30	
친환경보리쌀밥 사골미역국(13.16.) 검은깨순살닭튀김(1.2.5.6.15.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 청경채나물(5.6.18.) 백김치(9.13.) 마늘바게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.6/27.7/96.1/3	친환경찰현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 참쌀콩멸치볶음(5.6.13.18.) 들깨콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/34/191.1/3.9	찜닭덮밥(5.6.13.15.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 피쉬&칩(1.5.6.9.13.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 총각김치 요구르트(라이트)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668/25.7/230.6/2.9	친환경발아찰현미밥 대구매운탕(13.18.) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.12.13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/28.2/256.1/4.2	손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 

◇ 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 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

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