



# 영양교육

식생활관

530 - 2369

<http://www.seoyoung.hs.kr>

## 학교급식이란?

올바른 식사예절 및 식습관 형성 공동체 의식을 키우는 '교육의 장'입니다. 성장기 아동들의 필요한 영양공급의 적정을 기함으로써 건전한 심신의 발달을 도모하고, 식생활 영위에 필요한 기초 영양 지식의 이해 및 올바른 식생활 습관형성을 위하여 학교에서 일정한 지도 목표를 설정하여 계획적으로 실시하는 영양교육을 포함한 단체 급식을 말합니다.

## 급식순서

1. 손을 깨끗이 씻기
2. 젓가락과 숟가락은 하나씩만, 식판은 양손으로 바르게 잡기
3. 조금 먹고 싶을 땐 "조금만 주세요" 말하기
4. 자신의 건강을 생각해서 골고루 먹기
5. 남은 음식은 식판의 국간에 모으고, 쓰레기는 분리배출하기

□ 학교에서 지켜야 할 급식예절을 지도해 주세요.



### 급식 먹기 전

손을 깨끗이 씻기  
차례대로 급식 받기  
식사하기 전 감사 인사하기



### 급식 먹을 때

골고루 맛있게 먹기  
바른 자세로 앉아서 식사하기  
음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기



### 급식을 먹고 나서

식사하고 나서 감사 인사하기  
바르게 주변 정리하기

가. 점심시간 : 학년별 시차 배식, 새치기 금지!!

나. 식사 전 **손 소독**, 실내화 착용, 머리가 긴 학생은 머리카락이 떨어지지 않도록 머리 묶기

다. 밥, 김치, 부찬은 자율배식으로 **골고루 먹을 만큼만 스스로 담기**

라. 남김없이 먹고 남은 음식은 한곳에 모은 후, 식탁 위가 깨끗한지 확인한 후 자리에서 일어나기

마. 숟가락으로 남은 음식은 잔반통에 버리고, 숟가락·젓가락을 구분해서 놓고, 식판 지그재그로 쌓기

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쌀, 잡곡	김치류/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기 가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어, 뱀장어,조기, 아귀 등	꽃게, 명태,갈치, 낙지,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산