

2021년 5월호

<http://songchun.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 장 문 순
 편집인 : 교 감 김 윤 희
 역은이 : 영양교사 최 선 아
 영양상담실 ☎ 271-0304

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점

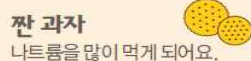
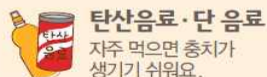


★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



줄일 간식



★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
 사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 좀 줄여요.
 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
 - 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

안전한 간식으로 건강한 입맛 지키기!

★ 아침식사 이야기

아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.



아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



아침식사의 원칙

가볍게 먹자.

단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.

지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자.





5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon 재량휴일	5/4 Tue 재량휴일	5/5 Wed 어린이날	5/6 Thu 생일의날	5/7 Fri
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://songchun.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 송천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</p> <p>* 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산 or 수입산)</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 /오징어가공품(국산or수입)</p> <p>* 갈치:국산or세네갈산, 낙지:국산or베트남산, 명태:러시아산</p> <p>* 수산물 가공품 : 국내산 * 장어:국내산 *미꾸리: 국내산(양식)</p> <p>* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</p>			<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 소고기미역국(16.) 편육데리야끼조림(5.6.10.13.18.) 숙음열무무침(5.6.) 햄감자채볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 치즈케익(1.2.5.6.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 귀리혼합밥 아욱된장국(5.6.9.) 해물우동볶음(5.6.9.17.) 고등어엿장구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.) 파인애플
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황밥 황태우국(1.5.) 오향장육(5.6.9.10.13.) 쟁반국수(3.4.5.6.) 배추김치(9.) 반달무쌈 딸기푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> 퀴노아밥(5.) 삼색수제비국(5.6.9.18.) 돼지불고기(5.6.10.) 갯잎순나물볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 숙성카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 유부달걀국(1.5.6.) 썩갓나물 불짬까르보나라떡볶이(2.5.6.10.12.13.) 플레로티피자(2.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 얼갈이된장국(2.5.6.13.16.) 닭감자조림(5.6.15.) 김가루실파무침(5.6.) 마늘쫀어묵볶음(5.6.) 핫도그(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경옥수수밥 조랭이떡국(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 임연수구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.) 아이스크림수(1.2.5.6.)
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed 수다날	5/20 Thu	5/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경글로렐라밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 짜장닭갈비(2.5.6.15.) 피자만두(1.2.5.6.10.12.16.18.) 열무김치(9.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 육개장(5.6.16.) 근대된장무침(5.6.) 새우살호박볶음(5.9.) 닭봉오른구이(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 크루와상(1.2.5.6.13.) 	석가탄신일	<ul style="list-style-type: none"> 잡채덮밥&자장소스(1.2.5.6.10.13.) 김치콩나물국(5.6.9.13.) 단무지무침 참쌀궤바로우(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.) 플럼주스 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 메추리알곤약조림(1.5.6.) 생선가스(1.2.5.6.13.) 깨찰빵(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 모듬야채스틱(5.6.)
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 우렁살두부된장국(5.6.13.) 청경채겉절이 수제함박스테이크(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 스테이크소스(2.5.6.12.13.) 꿀떡(5.13.) 모듬야채스틱(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 제주고기국수(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 얼갈이무침(5.6.) 부추전(1.5.6.) 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김치필라프(1.2.5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.6.9.13.) 시금치무침(5.6.) 달걀후라이(1.5.) 오징어바&비트라임소스(1.5.6.9.13.17.) 장어구이(2.5.6.7.13.18.) 백김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 완두찰밥 소고기청국장찌개(5.6.16.) 안동찜닭(5.6.15.) 참나물무침 김구이 배추김치(9.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) 도토리묵냉채국(5.6.9.16.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 해물버섯완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 가자미카레구이(2.5.6.13.) 깍두기(9.)
5/31 Mon	수다날: 수요일은 다 먹는날! 다같이 다 먹을 수 있도록 노력해보아요~			알레르기정보
<ul style="list-style-type: none"> 친환경서리태밥(5.) 돈뽕자장탕(5.6.9.10.) 쫄면야채무침(5.6.) 치킨가스/화이트소스(1.2.5.6.12.13.15.) 열무김치(9.) 청포도(초) 	<div> <h2>건강한</h2> <p>식사는 알맞게</p> <p>생활은 바르게</p> <p>활동은 다양하게</p> </div>			<div> <p>①난류 ②우유 ③메밀</p> <p>④땅콩 ⑤대두 ⑥밀</p> <p>⑦고등어 ⑧계 ⑨새우</p> <p>⑩돼지고기 ⑪복숭아</p> <p>⑫토마토 ⑬아황산염</p> <p>⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기</p> <p>⑰오징어 ⑱젓</p> <p>⑳조개류(굴,전복,홍합포함)</p> </div>