

더우리를 이겨내는 식단



해당 식단은 7월 15일 초복 맛이 식단으로 찾아옵니다 :)

과정 _____학년 _____반 이름: _____

채소반찬	주찬	후식
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">밥</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">국</div> </div>		

식단 적는 방법

- 1) 밥, 국, 반찬, 채소반찬, 후식을 적어주세요.
 - **[밥]** 잡곡밥, 자장밥, 콩나물밥, 비빔밥, 볶음밥 등
 - **[국]** 찌개 및 국류, 또는 면 요리(국수, 라멘 등)
 - **[주찬]** 어육류, 가공품 요리(제육, 가스, 함박 등)
 - **[후식]** 꼭 안적어도 괜찮아요!

- 2) 반드시 나물 또는 샐러드가 들어가야해요.
 - **[채소반찬]** 채소반찬란에 적어주세요.

3) 작성 예시

무더위로 지친 나를 위해 삼계탕을 꼭 먹고 싶어요.
 식단: 잡곡밥, 삼계탕, 상추무침, 떡갈비, 수박

더우리를 이겨내는 식단



해당 식단은 7월 15일 초복 맛이 식단으로 찾아옵니다 :)

과정 _____학년 _____반 이름: _____

채소반찬	주찬	후식
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">밥</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">국</div> </div>		

식단 적는 방법

- 1) 밥, 국, 반찬, 채소반찬, 후식을 적어주세요.
 - **[밥]** 잡곡밥, 자장밥, 콩나물밥, 비빔밥, 볶음밥 등
 - **[국]** 찌개 및 국류, 또는 면 요리(국수, 라멘 등)
 - **[주찬]** 어육류, 가공품 요리(제육, 가스, 함박 등)
 - **[후식]** 꼭 안적어도 괜찮아요!

- 2) 반드시 나물 또는 샐러드가 들어가야해요.
 - **[채소반찬]** 채소반찬란에 적어주세요.

3) 작성 예시

무더위로 지친 나를 위해 삼계탕을 꼭 먹고 싶어요.
 식단: 잡곡밥, 삼계탕, 상추무침, 떡갈비, 수박