



# 4월 영양소식

웅포초등학교  
☎ 063) 862-6513  
http://www.ungpho.es.kr

편식은 NO! 건강한 나를 만들어요!

## ▶ 편식이란?

- 특정 식품에 대해서 특별히 싫어하거나, 좋아하여 음식을 가려 먹는 것을 말합니다.
- 편식을 하면, 성장·발달이 저해되며, 면역력이 약해져 병에 걸리며 쉽게 피로함을 느낍니다.



편식, 이렇게 하면 고칠 수 있어요!

### ♥ 식사 환경을 바꾸기 ♥



- 식사는 정해진 시간, 정해진 장소에서 합니다.
- 식사 of 흐름을 방해하는 행동 (TV, 휴대폰 시청 등)은 하지 않아요.

### ♥ 올바른 식습관 만들기 ♥



- 식재료의 맛을 느낄 수 있도록 천천히 꼭꼭 씹어먹어요.
- 하루에 세 끼를 챙겨먹으면 과식하지 않아 비만을 예방할 수 있어요.

### ♥ 음식 조리법 바꾸기 ♥







- 다양한 조리법 (예) 삶기 대신 튀기기)을 활용하여 싫어하는 음식에 대한 거부감을 줄입니다.

## ■ ‘올바른 식습관이란?’

- ▶ 끼니마다 5가지 식품군을 편식하지 않고, 골고루 먹기 위해 노력해요.
- ▶ 꾸준한 운동을 통해, 나이에 맞는 표준체형을 유지해요.
- ▶ 하루 세 끼를 거르지 말고 규칙적으로 식사하며, 간식을 지나치게 먹지 않아요.
- ▶ 식사 예절을 잘 지키고, 음식을 남기지 않아요.

[출처] 어린이를 위한 영양·식생활 실천 가이드

# 4월 식단표

4/1(월)	4/2(화)	4/3(수)	4/4(목)	4/5(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 순두부찌개(1.5.6.8.9.10.16.17.18)</li> <li>· 오리훈제/무쌈/머스타드소스(1.5.6.13)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경현미밥</li> <li>· 소고기미역국(5.6.16)</li> <li>· 오징어볶음(떡)(17)</li> <li>· 달걀말이(1.2.5.6.8.10.15.16)</li> <li>· 양상추샐러드</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 한과(국산쌀, 15g, c j)(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥(5.6.10.13.16)</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 상추치커리무침</li> <li>· 탕수육(5.6.10.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 플레인요구르트/딸기(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5)</li> <li>· 김치찌개(5.9.10)</li> <li>· 청포묵김가루무침</li> <li>· 잡채(1.5.6.9.13.17)</li> <li>· 고등어순살구이(5.6.7)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 옥수수치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 썩된장국(5.6.9)</li> <li>· 두부조림(5)</li> <li>· 돼지갈비조림(10.13)</li> <li>· 호박새우젓볶음(9)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 쿠키(40g/생지,)(1.2.5.6)</li> </ul>
4/8(월)	4/9(화)	4/10(수)	4/11(목)	4/12(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5)</li> <li>· 김치콩나물국(5.9)</li> <li>· 돼지고기장조림(1.10)</li> <li>· 청경채나물(생채)(9)</li> <li>· 닭정육볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 핫케익(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흙미밥</li> <li>· 잔치국수(1.6.9)</li> <li>· 브로콜리무침(1.5)</li> <li>· 부들어묵볶음(1.5.6)</li> <li>· 돼지고기구이/상추(5.6.10.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 바나나/방울토마토(12)</li> </ul>	 <p>선거일</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흙미밥</li> <li>· 떡만두국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 열갈이지짐(9)</li> <li>· 돼지고기완자케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 감자볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 모듬과일(12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 육개장(16)</li> <li>· 썩갠나물(5)</li> <li>· 치킨케첩/타르타르소스(1.2.5.6.11.15)</li> <li>· 구운김(자연드림, 8매)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 미니크로아상/딸기잼(1.2.5.6.13)</li> </ul>
4/15(월)	4/16(화)	4/17(수)	4/18(목)	4/19(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경현미밥</li> <li>· 맑은감자국(17)</li> <li>· 오이무침(13)</li> <li>· 오리불고기(5.6)</li> <li>· 떡새우완자전/호박전(1.2.5.6.9.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(상하이요구르트, 80ml)(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 칼국수(6.9.18)</li> <li>· 닭살치즈구이(2.5.6.13.15)</li> <li>· 삼치데리야끼소스조림(5.6.13)</li> <li>· 호박버섯무침</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 사과/청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔밥(5.6.10)</li> <li>· 팽이버섯된장국(5.6)</li> <li>· 오이피클(1.2.5.6.13)</li> <li>· 무생채(9)</li> <li>· 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 딸바라떼(100ml)(2.14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경현미밥</li> <li>· 소고기무우국(당면)(1.5.16)</li> <li>· 떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 코다리조림</li> <li>· 숙주오이무침</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5)</li> <li>· 아욱국/(5.6.9)</li> <li>· 파프리카/오이(쌈장)(5.6)</li> <li>· 참치김치볶음(5.9.12.16.18)</li> <li>· 돼지고기바베큐소스조림(5.6.10.12.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 생크림모닝빵(1.2.5.6.11.13)</li> </ul>
4/22(월)	4/23(화)	4/24(수)	4/25(목)	4/26(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 동태찌개(9.13.18)</li> <li>· 가지부추무침</li> <li>· 고추잡채/우리밀꽃빵(5.6.10)</li> <li>· 김치전(1.5.6.9.17)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5)</li> <li>· 닭미역국(5.6.15)</li> <li>· 실곤약초무침(13)</li> <li>· 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 토마토(12)</li> <li>· 단호박죽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>· 콩나물국(5)</li> <li>· 단무지무침</li> <li>· 새우튀김/고구마튀김(1.5.6.9)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 미니젤(80ml)(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 어묵국(1.5.6.13)</li> <li>· 돼지등갈비김치찜(9.10)</li> <li>· 달걀찜(1.2)</li> <li>· 깻잎순볶음</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> </ul>	
4/29(월)	4/30(화)	<div>   </div>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 감자탕(5.10)</li> <li>· 고등어무조림(7.13)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 비엔나햄조림(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 트위스트파이(1.2.5.6.13)</li> </ul>	 <p>안전체험학습</p>	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.ungpho.es.kr> -> 식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다