



급식운영안내

1. 학생들에게 제공되는 식단의 **19가지 알레르기 유발식품 표시제를 실시**하고 있습니다.
특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취시 주의하여 주시기 바랍니다.
2. 우리 학교에서는 **전북도내에서 생산되는 무농약 이상의 친환경쌀 및 친환경농산물(감자,대파,양파,오이,호박 등)**을 사용하고 있습니다.

'키 키우기' 식생활 원칙

- 다양한 식품을 골고루 먹고, 규칙적인 하루 세 끼 식사를 하며 **천천히** 잘 씹어서 먹는다.
- **단백질**을 충분히 섭취하고 **우유**를 매일 마신다.
- **당분**이나 **지방**이 많이 든 간식, 인스턴트식품, 패스트푸드 등은 가능한 먹지 않는다.

어린이 편식교정

편식이란?

편식은 취향의 문제 또는 여러 이유로 한하여 특정 음식을 먹지 않거나 특정 음식만 먹는 행위를 말합니다. 편식이 지속되면 영양 불균형을 일으킬 위험이 있어 교정이 필요합니다.



편식이 심해지면 나타날 수 있는 문제점은?



영양 불균형으로 인한 성장 지연



신경 과민



면역력 감소로 허약·질병 발생



학습 장애

편식 교정! 어떻게 하면 좋을까?

- 1 **이색** 모양의 재료를 통해 재미있는 식사 환경 만들어 주기
- 2 **다양한 색**을 활용한 메뉴 구성으로 시각효과를 주어 식사 집중도 높이기
- 3 **소소**로 활용하여 편식 교정하기 (ex. 당근유자드레싱, 토마토스프레드 등)
- 4 어린이가 좋아하는 **조리방법**으로 조리한 음식 만들기



Tip!

✓ 생선을 싫어할 때

- 생선살을 다져서 다른 식품과 섞어 생선가스 형태로 만들어 제공
- 카레 가루 등을 이용해 생선 냄새를 없애거나 풍미를 더해 제공



✓ 채소를 싫어할 때

- 채소를 골라낼 수 없도록 다져서 좋아하는 식품과 섞어서 조리
- 볶음밥, 김밥, 주먹밥, 카레라이스 등 아이가 좋아하는 음식에 골고루 섞어서 제공



✓ 밥을 싫어할 때

- 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등 아이가 좋아하는 식품과 혼합된 형태로 제공
- 예쁜 모양 틀에 찍어 변화를 주어 아이가 먹는 것에 흥미를 느낄 수 있도록 제공



절기와명절이야기

백로 (양, 9월 7일)



처서와 추분사이에 있는 절기.
백로는 '흰 이슬'이라는 뜻. **가을이 본격적으로 시작하는 시기**. '가을의 중간'이란 뜻의 중추(仲秋)라고도 함.
이때부터 빠르고 센바람이 불어오고 기러기가 날아오며 제비가 강남으로 돌아가고 못새들이 먹이를 저장하는 시절.
포도가 가장 많이 있는 '**포도순절**'이기도 함

- ▶ 포도, 노각

추분 (양, 9월 22일)



하지 이후로 낮이 조금씩 짧아져서 밤과 낮의 길이가 똑같은 날이며 일조시간은 줄고 밤은 길어지기 시작.
땅속에 겨울잠 자는 벌레들은 서서히 흙으로 입구를 막기 시작하여 동면(冬眠)을 준비한다고 함

- ▶ 추어탕, 버섯, 마른나물, 호박, 고구마순, 콩치

추석 (양, 9월 17일)



다른 말로 '**한가위**'라고도 부르는데, "한"이라는 말은 "크다"라는 뜻이고, "가위"라는 말은 "**가운데**"라는 뜻을 가진 옛말로 즉 음력 8월 15일인 한가위는 8월의 **한가운데에 있는 큰 날**이라는 뜻입니다.

- ▶ 송편, 토란탕, 닭찜, 밤

잔반없는 DAY!!

> **깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서 남기지 않는 식사습관을 지도해 주세요.**



한끼의 식사

우리에겐 당연한 것이지만, 누군가에겐 걱정입니다.

보건복지부 - 전국푸드뱅크

학교 우유급식 안내

- 2024년 1학기 동안 급식 우유로 제공되었던 남양우유가 2학기(9월~)부터 연세우유로 변경되어 제공됨을 알려드립니다.

- 제공우유: 연세우유 백색우유 200(ml)

9월 학교급식 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
<p>♥ 9월생일밥상</p> <p>귀리밥</p> <p>쇠고기미역국(5.6.9.13.16)</p> <p>잡채(1.5.6.10.13)</p> <p>치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>딸기도넛(1.2.5.6.13)</p> <p>꽃고추, 오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 807.0/31.4/240.6/3.6</p>	<p>흑미밥</p> <p>돈갈비김치찌개(5.9.10.13)</p> <p>콩나물무침(5.13)</p> <p>비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>김말이튀김(1.5.6.13.16)</p> <p>연어버터구이(1.2.5.6.13)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>요구르트(라이트)(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 761.2/30.5/250.9/7.7</p>	<p>쌀밥(부식)</p> <p>자장면(주식)(1.5.6.10.13.16)</p> <p>유부무채국(5.6.7.9.13.18)</p> <p>양배추오이무침(5.6.13)</p> <p>중화만두튀김(1.5.6.10.13.16.18)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>굴(하우스)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 474.0/17.8/261.0/2.7</p>	<p>찰현미밥</p> <p>아귀매운탕(5.6.9.13)</p> <p>감자채햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>돈육커들릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>거봉</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 592.5/30.4/169.3/2.8</p>	<p>수수밥</p> <p>두부버섯된장국(5.6.9.13)</p> <p>연근조림(5.6.13)</p> <p>가지어묵볶음(1.5.6.13.18)</p> <p>돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.18)</p> <p>구운김(13)</p> <p>보쌈김치(완)(9.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 621.4/35.7/190.7/3.2</p>
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
<p>조기장밥</p> <p>청국장찌개(5.9.10.13.16)</p> <p>닭고기훈제/양배추샐러드(1.2.5.6.13.15)</p> <p>오이소박이(9.13)</p> <p>계란야채말이(1.5.13)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>바람떡</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 679.0/37.0/226.3/5.0</p>	<p>영양잡곡밥(5)</p> <p>쇠고기무국(13.16)</p> <p>쫄면야채무침(5.6.13)</p> <p>눈꽃치즈스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.18)</p> <p>배추겉절이(9.13)</p> <p>열대과일요거트(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 795.8/28.9/209.6/3.2</p>	<p>비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16)</p> <p>팽이버섯계란국(1.9.13)</p> <p>건도토리묵상추무침(5.6.13)</p> <p>가자미커들릿(완)/타르</p> <p>타르소스(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>사과즙(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 582.2/25.1/145.9/3.1</p>	<p>발아현미밥</p> <p>어묵김치국(1.5.6.9.13)</p> <p>다시마/브로콜리초회(5.6.13)</p> <p>돈육두부구이(5.6.10.13)</p> <p>치즈뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15)</p> <p>총각김치(9.13)</p> <p>황도샐러드(11.12.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 693.7/31.8/308.4/3.4</p>	<p>찰보리밥</p> <p>영양닭곰탕(1.13.15)</p> <p>매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</p> <p>공심채무침(13)</p> <p>고등어마요구이(1.5.7.13)</p> <p>보쌈김치(완)(9.13)</p> <p>송편</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 881.0/44.4/120.8/4.7</p>
9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
<p>추석연휴</p>	<p>추석연휴</p>	<p>추석연휴</p>	<p>찰현미밥</p> <p>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</p> <p>콩나물들깨무침(5.13)</p> <p>돼지고기바베큐소스구이(5.6.10.12.13)</p> <p>잔멸치볶음(5.6.9.13)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>쿠키(1.2.5.6.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 829.0/45.1/210.9/3.3</p>	<p>통밀밥(6)</p> <p>꽃게탕(5.6.8.9.13.18)</p> <p>돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13)</p> <p>궁채나물볶음(5.6.13)</p> <p>보쌈김치(완)(9.13)</p> <p>파인애플</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 578.3/32.2/203.2/2.9</p>
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
<p>찰보리밥</p> <p>북어들깨미역국(5.6.9.13)</p> <p>실파고추장초무침(5.6.13)</p> <p>어묵채볶음(1.5.6.13.18)</p> <p>돼지고기탕수육/과일소스(5.6.10.11.12.13)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>치즈반반핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 716.0/34.3/247.2/2.4</p>	<p>흑미밥</p> <p>아욱된장국(5.6.9.13)</p> <p>소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16)</p> <p>갑오징어/브로콜리초회(5.6.13.17)</p> <p>싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>총각김치(9.13)</p> <p>갈릭파이(1.2.5.6.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 665.0/37.8/271.1/4.6</p>	<p>쌀밥</p> <p>어묵우동(1.2.5.6.9.13)</p> <p>콩나물초무침(5.13)</p> <p>안심닭고치튀김(5.6.13.15)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>블루베리요구르트(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 653.7/28.5/363.2/8.6</p>	<p>현장체험 학습</p>	<p>조기장밥</p> <p>돈육김치찌개(5.9.10.13)</p> <p>안동식찜닭(순살)(5.6.13.15)</p> <p>오이양파무침(5.6.13)</p> <p>고등어양념구이(5.6.7.13)</p> <p>보쌈김치(완)(9.13)</p> <p>샤인머스켓</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 718.2/37.8/220.2/4.3</p>
9/30	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http:// school.jbedu.kr/wansan-> 학교소식 -> 식생활관</p> <ul style="list-style-type: none"> - 쌀, 잡곡류 : 전북 유기농쌀 / 친환경잡곡 - 쇠고기/가공품 : 국내산 한우, - 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산 - 아귀살: 국내산, 오징어: 국내산, 고등어: 국내산, 꽃게: 국내산 <p>◇ 알레르기 정보:</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			
<p>영양잡곡밥(5)</p> <p>해물짬뽕국(6.9.10.13.17.18)</p> <p>김치만두찜(1.5.6.10.13.18)</p> <p>한우당면불고기(5.6.13.16.18)</p> <p>새우젓호박나물(5.9.13)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>사과</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 619.9/35.5/203.7/4.7</p>				