

## 건강한 식생활

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라, 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다.

특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

### 한국인을 위한 식생활 지침

건강한 식생활을 실천해요!



아침식사를 꼭 하자.



물을 충분히 마시자.



음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.



음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.



덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.



우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자.



과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자.

## "당" 줄이기 실천해요

### "당"이 뭐예요?



우리몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가 되기도 해요.

### "당"을 많이 먹으면 생기는 문제점



**비만**  
영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.



**당뇨병**  
당뇨병, 심장질환, 뇌졸중 위험을 높입니다.



**충치**  
치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.

### "당" 덜게 먹기 실천방법

- ✓ 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.
- ✓ 꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택합니다.
- ✓ 간식으로는 가공식품보다 채소, 과일을 먹습니다.
- ✓ 영양표시의 당 함량을 꼭 확인합니다.



### 영양선생님 한마디

여러분! 맛있다고 단단단 간식을 많이 먹으면 건강에 좋지 않아요. 세계보건기구(WHO) 기준에 따르면 하루에 당 50g 이하, 나트륨 5g 이하로 섭취하도록 권장하고 있어요. 건강한 Na를 위해 덜 달게 덜 짭게 먹는 습관을 실천하도록 해요!

## 절기와명절이야기

### 대설 (양, 12월 7일)

– 양력 12월7일경, 겨울의 중간이란 뜻, 중동(仲冬)이라고도 함.

큰눈이 내리는 시기로 초목이 지하에서 잠을 자고 냉혈동물도 이 시기 겨울잠을 시작하는 때. 대설은 눈이 많이 내린다는 뜻을 가진 절기.



시랭이국



호박죽

### 동지 (양, 12월 22일)

– 동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리민족은 이 동지를 아세(亞歲:작은설)라 하여 명절로 지켜 왔다.



팥죽



동치미

<div>  <div>2023년 12월~2024년 1월 급식 식단 안내</div>  </div>				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<div>◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</div> <div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://school.jbedu.kr/wansan">http:// school.jbedu.kr/wansan</a>-&gt;학교소식 -&gt;식생활관</div> <div>           - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀            - 쇠고기 / 가공품 : 국내산 한우 / 국내산 - 돼지고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산            - 닭고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산 - 오리고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산            - 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산            - 오징어, 고등어, 아귀, 꽃게, 홍합살: 국내산            - 낙지: 중국산         </div> <div>◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</div>				<div>12/1</div> <div>           흑미밥            쇠고기무국(9.13.16)            줄면야채무침/삶은계란(1.5.6.13)            쑥갓나물(자율)(13)            치즈커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)            배추김치(9.13)            쿠키앤크림(1.2.5.13)            * 에너지/단백질/칼슘/철 774.8/28.9/274.9/3.4         </div>
12/4 (12월 생일밥상)	12/5	12/6 수다날	12/7	12/8
찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 단배추나물(13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 고등어마요구이(1.5.7.13) 배추김치(9.13) 생일축하 마카롱(1.2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.0/34.5/214.1/3.2	조기장밥 들깨토란탕(5.6.9.13.16) 미나리숙나물(13) 로제떡볶이(분모자)(2.5.6.10.13.15.16) 통갈비맛바(5.6.10.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/23.7/179.3/3.2	흑미밥 게살계란탕(1.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 회오리감자(5.6.13) 숯불등갈비구이(오븐)(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.0/36.5/191.8/3.8	찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 소고기매추리알장조림(1.5.6.13.16) 시금치들깨무침(13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/39.5/309.5/4.8	찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 상추겉절이(5.6.13) 한우파채불고기(5.6.13.16.18) 구운김(13) 보쌈김치(완)(9.13)) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/35.2/216.7/5.5
12/11	12/12	12/13 수다날	12/14	12/15
수수밥 영양닭곰탕(1.9.13.15) 튀음바소스/함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.13.17.18) 잔멸치볶음(5.6.9.13) 배추겉절이(9.13) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/25.7/113.6/3.2	영양잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.10.13.16) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 양배추찜/쌈장(자율)(5.6.13) 달래오이초무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/33.0/196.2/3.2	찰보리밥 어묵우동(1.2.5.6.9.13) 쑥갓유부무침(5.13) 건파래볶음(5.13) 돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/34.5/230.3/3.7	발아현미밥 북어계란국(1.9.13) 햄마라샐러드(5.6.10.13.16) 미역줄기볶음(5.13) 껌바로우강정(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 떠먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/29.6/266.0/8.9	귀리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 감자채피망볶음(5.13) 돈육사태찜/부추무침(10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.0/41.7/469.6/6.9
12/18	12/19	12/20 수다날	12/21	12/22
흑미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 새우젓초박나물(5.9.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.7/32.2/229.4/3.2	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 콩나물무침(5.13) 오리불고기(2.5.6.12.13.16.18) 우영어묵야채볶음(1.5.6.13) 피자불어빵(1.2.5.6.13) 총각김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.7/34.9/215.4/4.3	수수밥 아욱된장국(5.6.9.13) 청경채무침(13) 계란야채말이(1.5.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.0/34.8/281.0/3.3	찰현미밥 얼큰오징어무국(5.9.13.17) 애호박스타리버섯볶음(5.13) 치즈뿌링글순살치킨(2.5.6.13.15) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 보쌈김치(완)(9.13) 키위퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/32.0/218.1/2.5	통밀밥(6) 인절미팔죽(부식)(5.13) 홍합미역국(5.6.9.13.18) 섬초무침(13) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 크리스마스케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.7/34.9/215.4/4.3
12/25	12/26	12/27 수다날	12/28	12/29
 <div>           흑미밥            두부버섯된장국(5.6.9.13)            닭봉감자조림(5.6.13.15.18)            도토리묵/양념장(5.6.13)            느타리버섯맛살전(1.2.5.6.10.13.15.16)            배추김치(9.13)            배            * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/27.1/179.9/3.6         </div>	<div>           흑미밥            두부버섯된장국(5.6.9.13)            닭봉감자조림(5.6.13.15.18)            도토리묵/양념장(5.6.13)            느타리버섯맛살전(1.2.5.6.10.13.15.16)            배추김치(9.13)            배            * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/27.1/179.9/3.6         </div>	타코술밥 콩나물김치국(5.9.13) 시금치김무침(13) 안심닭꼬치튀김(5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) 사과즙(13) 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/32.6/247.3/10.0	발아현미밥 한우갈비탕(1.5.6.9.13.16) 브로콜리참깨무침(13) 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 연어커틀릿/크림소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 823.6/30.0/160.8/3.6	영양잡곡밥(5) 닭고기떡국(1.5.6.9.13.15) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 무채나물볶음(13) 보쌈김치(완)(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/34.1/154.6/3.6
1/1	1/2 (1월 생일밥상)	1/3 수다날	1/4	1/5
	찰보리밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 콩나물무침(5.13) 배추겉절이(9.13) 생일축하 하트도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/173.8/199.6/3.1	흑미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 감오징어/브로콜리초회(5.6.13.17) 돈육커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 구운김(13) 배추김치(9.13) 과일요거트샐러드(2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/37.0/219.3/3.5	닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 얼큰오징어무국(5.9.13.17) 사과오이무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 옥수수고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 817.3/38.4/455.0/3.3	
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				