

2021년 1~2월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

급식·영양·소식
wondong.es.kr

발행 : 교 장 장 순 금

발행처 : 전주원동초등학교 행정실

학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다

아침식사 실천 합시다

실 아침식사(break + fast)의 의미 천

깨뜨리는 것(break) 과 장시간의 금식(fast)이 바로 아침식사(break + fast)라고 합니다.

저녁식사 이후 아침까지의 긴 공복기 동안 혈중 포도당 농도를 일정하게 유지하기 위해 간에 저장되어 있는 글리코겐이 분해되어 혈중으로 포도당을 공급하지만, 아침이 되면 고갈된다고 합니다.

영양등록
아침식사

우리의 몸을 깨워주는 아침식사

- 우리몸을 구성하는 100조개의 세포
- 세포들이 제 기능을 하기 위해 114가지의 영양소 필요
- 아침에 새로운 영양이 보충되어야만 건강한 세포 유지

섭취한 영양소를
에너지 생성에
사용



섭취한 영양소를
세포와 조직의
재생에 사용



하루의 활력을
위한 영양소를
보충하는 식사



따라서 하루 세끼 중 **아침식사는 제일 중요**하며, 처음 습관들이기가 힘들지 습관들이면 생활과 몸이 달라지는게 느껴질것입니다.



뇌에 필요한
포도당을
공급해주어요.



위 운동이
시작되어 신진
대사가 활발해져요.



다음 식사 시
복식을 막아
비만을 예방해요.



균형 잡힌
영양 섭취로
성장에 도움을 줘요.

다양하게 먹을 수 있는 아침식사

밥으로 먹어요.



밥+국+아욱류 반찬 1개
+채소 반찬 1개

떡 or 죽으로 먹어요.



떡 또는 죽+우유 한컵+과일

빵으로 먹어요.



빵+우유 한컵+과일 또는 채소

간단하게 먹어요.



《우유+시리얼》, 《우유+과물가루》,
떡볶이는 요구르트)+과일

계기와 계절이야기 (1~2월)

소한 (양. 1월 5일)



24절기 가운데 스물세번째 절기. 작은추위라는 뜻. 실제로 소한 무렵은 정초한파(正初寒波)라 불리는 강추위가 몰려오는 시기이다.

대한 (양. 1월 20일)



24절기 가운데 마지막 24번째 절기로 '큰 추위'라는 뜻의 절기. 대한(大寒)은 음력 12월 선달에 들어오며 매듭을 짓는 절후이다.

입춘 (양. 2월 3일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫번째 절기. 입춘날에는 "입춘대길(立春大吉)" 등의 입춘방(立春榜)을 문에 붙이고, 햇나물 무침을 먹었습니다. 햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



(죽순나물)

(탕평채)

(달래나물)

설날 (양. 1월 12일)

새해가 되는 첫날로 한복을 입고 조상님께 차례를 지낸 후 세배하고 축복해주는 덕담을 받습니다.



새해 福 많이 받으세요.



(떡국)



(수정관)



(약과)

우수 (양. 2월 18일)



겨울이 지나가서, 눈은 비가 되어 내리고, 얼음은 녹아서 물이 된다는 뜻으로 추운 겨울이 가고 이른바 봄을 맞게 되었다는 의미.

정월대보름 (양. 2월 26일)

정월대보름 또는 대보름은 음력 1월 15일로 오기일 이라고도 하며, 한자어로는 상원(上元)이라고 한다.

대보름 전날인 음력 14일과 당일에는 각지에서 새해의 운수와 관련된 여러 가지 풍습들이 행하여진다.



정월대보름



(오죽밥)



(부럼&귀밝이술)



(묵은 나물)

수다날 실천

수요일은 다 먹는 날

딱! 먹음만큼만

남기지 않는 음식문화로

환경이 살아납니다.





2021. 1~2월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1/4 (생일밥상)	5 (소한)	6 (수다날)	7 (채식의날)	8 (현미데이)
영양잡곡밥(5.) 황태바지락미역국 (5.6.13.18.) 콩나물당면잡채 (5.6.8.13.18.) 오리불고기김치볶음 (5.6.9.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 방울토마토(12.) 오렌지케이크 (1.2.5.6.13.)	찰보리기장잡곡밥 소고기근대된장국 (5.6.13.16.18.) 계란찜(1.2.13.) 꼬막간장무침 (5.6.13.18.) 석박지1(9.13.) 포도(12.) 김소떡꼬치 (1.5.6.10.12.13.18.)	흑미팔잡곡밥 닭고기감자탕 (5.6.13.15.18.) 브로콜리어묵볶음 (5.6.13.17.18.) 송어스테이크구이 (1.5.6.13.) 깍두기1(6.9.13.) 사과(13.) 세발나물맛살전 (5.6.13.)	해물김치볶음밥 (5.9.13.17.18.) 유채나물된장무침 (5.6.18.) 백김치(9.13.18.) 유부장국(5.6.9.13.) 수제오이피클(13.) 마시는요거트(2.13.) 수제고구마마늘바게트 (2.6.13.)	찰현미잡곡밥 돼지고기애호박찌개 (5.6.9.10.13.) 미나리새송이버섯무침 멸치미역뮤즐리볶음 (5.6.13.18.) 씻은묵은지(9.13.) 오렌지 새우불튀김(5.6.9.13.18.)
에너지/단백질/칼슘/철분 526.1/20/103.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 573/25.4/137.5/5.1	에너지/단백질/칼슘/철분 611/36/144.1/3.5	에너지/단백질/칼슘/철분 535.7/21.7/298.2/3	에너지/단백질/칼슘/철분 568.5/29.1/217.9/4.8
2/1 (생일밥상)	2	3 (입춘, 현미데이)	4 (채식의날)	5 (졸업식, 종업식)
찰보리잡곡밥 소고기미역국 (5.6.13.16.) 방어조림(5.6.13.18.) 꼬막콩나물무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉 딸기파이(1.2.6.13.)	검정약콩잡곡밥 (5.6.12.) 닭곰탕국수 (1.5.6.13.15.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 참나물느타리버섯무침 (5.6.13.18.) 깍두기2(9.13.18.) 방울토마토(12.) 만두짜장떡볶이 (5.6.13.18.)	찰현미잡곡밥 냉이꽃게탕 (5.6.8.9.13.18.) 골뱅이곤약국수무침 (5.6.13.18.) 오리간장양념구이 (5.6.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 천혜양(12.) 보리찰지짐이(5.6.13.)	새싹비빔밥(1.5.6.13.) 시래기청국장(5.13.) 파리고추문어조림 (5.6.13.18.) 부들어묵오이볶음 (5.6.13.18.) 백김치(9.13.18.) 딸기 매생이전 (5.6.9.13.18.)	
에너지/단백질/칼슘/철분 593.2/25.9/126.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 612.3/26.7/119.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철분 547.4/30.1/170.8/6.7	에너지/단백질/칼슘/철분 527.3/20.9/198.5/4.5	
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		송어: 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오징어: 국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		낙지: 베트남	
	돼지고기/가공품:국내산		방어: 국내산	
	닭고기/가공품:국내산			
	오리고기/가공품:국내산			
	김치/배추,고춧가루:국내산			
	문어: 필리핀			

- 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.
- 매주 **수요일**은 음식 남기지 않는 '**수다날**' **목요일**은 '**현미데이**' **금요일**은 '**채식의날**'으로 정하였습니다
- 함께 노력 합시다.
- 위 식단의 **19가지 식품외**에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

1단계
 1회 제공량은 얼마만큼인지?
 1회 제공량
 1봉지
 (80g, 285kcal)

2단계
 총 내용량이 몇 회 제공량인지?
 2봉지!
 총 2회 제공량
 (160g, 570kcal)

3단계
 나는 얼마만큼(몇 회 제공량)을 먹었는지?
 2봉지를 모두
 먹었다면
 나는 총 2회 제공량
 (570kcal)을
 먹은거죠~!

영양 성분표 어떻게 읽을까요?



영양 정보는 이부분을 보면 알 수 있어!

영양정보	총 내용량 200g	기준치에 대한 비율
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

총 내용량은 식품 전체의 양 모두 섭취하면 497kcal

200g을 전부 섭취하면 기준치 2,000mg의 43%의 나트륨을 섭취

기준치가 없는 것은 미 표기

가공식품의 영양소 명칭과 함량을 알 수 있어