

2019년 11월

☎ 행정실 212-1037

영양소식

<http://wondong.es.kr>

발행 : 교 장 장순금

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·불량식품**의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 일부 사용하고 있습니다

■ 밥상머리교육

행복 밥상머리 교육이란?

- 밥은 온 가족이 일주일에 두 번
- 상차림도 함께 하고
- 머리를 맞대고 오순도순!
- 리모콘, 휴대폰은 멀리!



밥상머리교육 효과

1) 아이들이 똑똑해져요

- 가족식사시간의 대화가 언어습득과 언어구사에 매우 효과적입니다.
- 가족 식사 횟수는 학업성적에 긍정적 효과를 줍니다.

2) 아이들이 안정감을 느껴요

- 가족식사가 아이들의 음주, 흡연 등 부적응 행동을 줄여줍니다.
- 부모와 식사를 자주하면 우울증이 중고 정서적으로 안정됩니다.

3) 아이들이 예의바른 행동을 해요

- 가족식사를 작은 예절수업시간입니다.
- 밥상머리식탁은 예절, 공손, 나눔, 절제, 배려를 학습하는 곳입니다.

4) 아이들이 건강해져요

- 가족식사로 균형적인 식습관이 형성되고, 비만, 식이장애 등이 줄어듭니다.

5) 가족이 모두 건강해져요

- 가족식사를 함께 하면 가족간 강한 유대가 생기고 행복감을 느낍니다



■ ❄️와 ❄️이야기

1. 입동 (양 11월 8일)

- 겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기.
- 더 지나면 배추가 얼어붙고 일하기가 어려워지기 때문에 **입동을 전후해서 김장을 담는다.**



<추어탕>

<타락죽>

<수수부꾸미>

2. 소설 (양 11월 22일)

- 첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 첫눈이 오니 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 호박 오가리, 꽃감 말리기 등 대대적인 월동 준비에 들어간다.



<연포탕>

<곰취장아찌>

<머위장아찌>

■ 당,나트륨섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치

양배추

감자

콩

바나나

우유

영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다

맛있겠다~ 그런데 영양표시는 어떤 순서로 읽어야 하지?

1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

1회 제공량은 1봉지입니다. (80g 285kcal)

2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로 총 2회 제공량입니다. (160g 570kcal)

3단계

얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및 영양성분의 양도 달라집니다.



11월 학교급식 식단

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
손씻기	음식물쓰레기줄이기	건강한 학교급식	행복한 밥상	1 (생일밥상)
				찰보리잡곡밥 황태들깨미역국 5.6.13. 돈육한입스테이크 2.5.6.10.12.13. 떡잡채 5.6.8.13.18. 배추김치 9.13. 파인애플 단풍케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 591.5/24.9/127.7/6.4
4	5	6 (수다날)	7 (현미day)	8 (입동)
차수수기장잡곡밥 소고깃탄감자국 5.6.13.16. 브로콜리사과초무침 5.6.13. 참치김치볶음 5.6.9.13.18. 총각김치 9.13. 쌀햇도그 1.2.5.6.10.13.15.16. 유자주스 13.	흑미팔잡곡밥 대구살수제비매운탕 6.9.13.18. 도토리묵불고기 5.6.13.16.18. 미나리숙주김무침 13. 배추김치 9.13. 당호박파배기 1.2.5.6.13. 오렌지 12.	콩나물무비빔밥 5.6.13.18. 버섯꼬막된장찌개 5.6.13.18. 순살코다리닭조림 5.6.13.15.18. 상추부추들깨무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13.18. 새우까스 1.2.5.6.9.13.16.18. 사과 13.	찰현미잡곡밥 참치햄김치찌개 5.6.9.10.13.18. 계란찜 1.2.13. 곤드레나물새송이버섯볶음 5.6.13.18. 백김치 9.13.18. 유자마들렌 1.2.5.6.13. 청포도	영양잡곡밥 5 논우렁추어탕 5.6.13.18. 돼지고기수육 5.6.10.13.18. 풋고추양파된장무침 5.6.13.18. 보쌈김치 9.13.18. 팔찰시루떡 13. 굴
에너지/단백질/칼슘/철분 574.6/22.6/135.5/4	에너지/단백질/칼슘/철분 524.5/29.1/134/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 606.7/38.7/257.3/16.2	에너지/단백질/칼슘/철분 575.1/23.9/155.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 573.3/27.9/347.2/5.4
11	12	13 (수다날)	14 (현미day)	15(베트남음식체험)
영양잡곡밥 5. 황태삼색떡국 1.13. LA갈비찜 5.6.13.16.18. 상추오이들깨무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13.18. 골드키위 요거트 2.5.6.13.	흑미밤잡곡밥 5.6. 닭개장만두국 1.5.6.10.13.15.18. 올방개묵김치무침 5.6.9.13.18. 가자미데리아끼구이 5.6.13. 총각김치 9.13. 수제소보로딸기쉬폰케익 1.2.5.6.13. 오렌지	찰보리잡곡밥 13. 한방전복갈비탕 1.5.6.13.16.18. 콩치통조림파리고추조림 5.6.13.18. 들미나리콩나물무침 5. 석박지 9.13.18. 마카롱 1.2.5.6.13. 사과 13.	발아현미잡곡밥 어묵무국 1.5.6.13.18. 오리김치찜 5.6.9.13.18. 참나물꼬막초무침 5.6.13.18. 백김치 9.13.18. 수제유자약식 5.6.13.18. 굴	파인애플볶음밥 1.5.13.18. 쌀국수 1.2.5.6.9.13.16. 궁심채나물볶음 13. 단무지 배추김치 9.13.18. 망고푸딩 1.2.5.13. 짜조 1.5.6.
에너지/단백질/칼슘/철분 608.7/29.8/110.9/4	에너지/단백질/칼슘/철분 578/28.1/173.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 604.3/29.7/168.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 561.2/26.7/178.3/10.6	에너지/단백질/칼슘/철분 669.3/21.5/105.1/5.1
18	19	20 (수다날)	21 (현미day)	22 (소설)
찰보리잡곡밥 6.13. 버섯청국장찌개 5.13. 닭고기연근밤조림 5.6.13.15.18. 콩나물무우생채 5.13. 배추김치 9.13.18. 모짜렐라부꾸미 1.2.5.6.13. 굴	흑미귀리잡곡밥 5.6. 돈육콩나물찌개 5.6.9.10.13.18. 삼치간장조림 5.6.13.18. 참나물된장무침 5.6.18. 총각김치 9.13. 우리밀화이트케익 1.2.5.6.13. 사과 13.	쇠고기간장불고기덮밥 5.6.13.16.18. 유부장국 5.6.9.13. 과일깎두기 5.9.13. 금태살구이 5.6.13. 백김치 9.13.18. 딸기요구르트 2.11. 유자머핀 1.2.5.6.13.	찰현미잡곡밥 해물순두부찌개 5.6.9.13.17.18. 시금치숙주된장무침 5.6.18. 슈비피자스테이크 2.5.6.9.10.12.13.18. 배추김치 9.13.18. 호빵만두 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 오렌지	영양밥 1 5.13. 무청시래기우렁된장국 5.6.13.18. 파리고추쇠고기계란장조림 1.5.6.13.16.18. 건구이 13. 연어스테이크구이 5.6.12.13.16.18. 배추김치 9.13.18. 호박인절미 5.6.13. 감말랭이
에너지/단백질/칼슘/철분 568.8/30.4/229.2/5.7	에너지/단백질/칼슘/철분 568/26.3/136.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 599.8/25.7/351.1/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 538.7/28.7/523.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 577.7/32/319.2/6.8
25	26	27 (수다날)	28 (현미day)	29
영양잡곡밥 5. 한방오리곰탕 1.5.13. 애송이버섯곤약조림 5.6.13.18. 소라살사과초무침 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 투움바파스타 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 방울토마토 12.	찰보리잡곡밥 6.13. 해물탕 5.6.8.9.13.17.18. 시금치된장무침 5.6.18. 비엔나소시지어묵볶음 1.2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13.18. 씨앗호떡 1.2.5.6.13. 오렌지	밤팔잡곡밥 닭고기감자탕 5.6.13.15.18. 브로콜리어묵떡볶음 1.5.6.13.18. 송어데리아끼구이 1.5.6.13. 석박지 9.13.18. 오징어먹물베글소시지 1.2.5.6.10.12.15.18. 사과 13.	발아현미잡곡밥 설렁탕순대국 1.5.6.8.13.16. 갈치포고추장양념구이 5.6.13.18. 청경채숙주된장무침 5.6.18. 깎두기 9.13. 메꼬치 2.5.6.12.13.18. 굴	돈까스카레덮밥 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 곤드레두부된장국 5.6.13.18. 치커리사과유자청샐러드 13. 오이무장아찌무침 2 5.6.13. 배추김치 9.13.18. 바게트마늘빵 1.2.5.6.13.
에너지/단백질/칼슘/철분 518.2/22.4/552.3/4.	에너지/단백질/칼슘/철분 607.2/26.8/212.5/11.7	에너지/단백질/칼슘/철분 610.8/31.7/345/4.7	에너지/단백질/칼슘/철분 609.4/21.8/75.4/7.7	에너지/단백질/칼슘/철분 559.8/20.3/124.4/2.5
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기,가공품:국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산	
	돼지고기/가공품:국내산		대구,금태: 국내산	
				낙지,주꾸미:베트남