

## ■ 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 이용**해 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?

- **밥** 은 온 가족이 일주일에 두 번
- **상** 차림도 함께 하고
- **머** 리를 맞대고 오순도순!
- **리** 모콘, 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



## ■ 계절과 음식이야기

### 1. 입동 (양 11월 6일)

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



<추어탕>



<타락죽>



<수수부꾸미>

### 2. 소설 (양 11월 20일)

- 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.



# 2020. 11월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 (생일밥상)	3	4 (현미day)	5(음식물줄이기식단)	6(입동)
찰보리통밀잡곡밥(6.) 황태들깨미역국 (5.6.13.18.) 돈육한입스테이크 (5.6.10.12.13.) 떡잡채(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 유자마들렌 (1.2.5.6.11.13.)	흑미강낭콩잡곡밥(5.) 소고기토란감자국 (5.6.13.16.) 델큐브참치치즈어묵조림 (2.5.6.13.18.) 무즐리멸치볶음 (5.6.13.18.) 열무김치(9.13.18.) 사과(13.) 쌀햇도그 (1.2.5.6.12.15.18.)	찰현미잡곡밥 해물순두부찌개 (5.6.9.13.17.18.) 미나리숙주김무침(13.) 닭고기연근전 (1.5.6.13.15.) 총각김치(9.13.18.) 포도 슈비피자스테이크 (2.5.6.9.10.12.13.18.)	콩나물비빔밥2(5.) 버섯꼬막된장찌개(5.6.13.18.) 오리떡갈비1(5.6.13.18.) 상추부추들깨무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 단감 수제누룽지땅콩강정 (4.5.13.)	영양잡곡밥(5.) 장담추어탕 (5.6.13.15.18.) 돼지고기수육 (5.6.10.13.18.) 유자단무지채무침 보쌈김치(9.13.) 굴 팔찰시루떡(5.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 519/25.7/120.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철분 579.3/23.1/203.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 591.2/28.7/130.8/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 591.9/26.6/173.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 560.4/37.2/183.7/4.1
9	10	11 (수다날)	12 (현미day)	13
흑미팔잡곡밥 돈육콩나물찌개 (5.6.9.10.13.18.) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.18.) 금태살구이(5.6.13.) 총각김치(9.13.18.) 굴(12.) 감모양떡(5.6.13.)	찰보리잡곡밥 닭개장복만두국 (5.6.10.13.15.) 계란두부찜(1.5.6.18.) 청경채숙주된장무침 (5.6.18.) 씻은묵은지(9.13.) 포도 수제유자약식 (5.6.13.18.)	영양잡곡밥(5.) 황태호로떡국(1.13.) 순살코다리닭조림 (5.6.13.15.18.) 참나물된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 만두피새우칩(5.6.9.13.)	찰현미잡곡밥 한방전복갈비탕 (1.5.6.13.16.18.) 미나리콩나물무침(5.) 간장깻잎장아찌(13.18.) 깍두기1(6.9.13.) 사과(13.) 통팔양금파이(5.6.13.)	쌀밥 김치어묵우동 (5.6.9.13.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 돈까스샐러드 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 마카롱(1.2.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 552.3/28/149.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 572.5/25.4/163.1/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 573.6/29.7/152.9/4	에너지/단백질/칼슘/철분 552.2/24.7/75.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철분 601/20.7/120/2.2
16	17	18 (수다날)	19 (현미day)	20 (소설)
기장렌틸콩잡곡밥(5.) 대구살수제비매운탕 (5.6.9.13.18.) 시금치숙주된장무침 (5.6.18.) 도토리묵불고기 (5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.18.) 오렌지 고구마빵&군밤(1.)	흑미귀리잡곡밥 참치햄김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 건아귀채조림 (5.6.13.18.) 청경채사과무침 (5.6.13.18.) 백김치1(9.13.) 포도 파배기(5.6.13.)	찰보리통밀잡곡밥(6.) 감자어묵탕(5.6.13.18.) 미나리버섯김무침(13.) 돈LA갈비조림 (5.6.10.12.13.18.) 양념깻잎김치 (5.6.13.18.) 사과(13.) 유자머핀(1.2.5.6.13.)	찰현미잡곡밥 한방오리곰탕(1.5.13.) 파리고추어묵떡조림 (5.6.13.18.) 부추들깨무침(5.6.13.18.) 깍두기1(6.9.13.) 방울토마토(12.) 찌뽕(5.6.13.18.)	영양밥1(5.13.)/김구이(13.) 무청시래기된장국 (5.6.9.13.18.) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16.18.) 연어데리야끼구이(5.6.13.) 김장김치(9.13.) 감말랭이(13.) 호박인절미 (1.2.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 612.6/32.1/133.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 551.5/21.8/115.3/6.5	에너지/단백질/칼슘/철분 609/30.7/105.2/3	에너지/단백질/칼슘/철분 518.3/18/69.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 522.2/28.4/151.9/4.5
23	24	25 (수다날)	26 (현미day)	27(멕시코음식체험)
영양잡곡밥(5.6.) 근대청경채된장국 (5.6.9.13.18.) 오리더덕대패불고기 (5.6.13.18.) 상추쌈(1.5.6.13.18.) 콩나물부추무침(5.) 과일깍두기(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 수수찰지찐이(5.13.)	찰보리기장잡곡밥 백짬뽕 (5.6.9.13.17.18.) 양배추짜사이무침(13.) 파리고추소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 치킨탕수육 (1.5.6.13.15.18.)	흑미차수수잡곡밥 차가버섯닭곰탕 (1.5.13.15.) 브로콜리어묵조림 (5.6.13.18.) 올방개묵김치무침 (5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴 미나리새우전 (1.5.6.9.13.)	찰현미잡곡밥 설렁탕순대국 (1.5.6.10.13.16.) 방어조림(5.6.13.18.) 참나물꼬막초무침 (5.6.13.18.) 깍두기1(6.9.13.) 유자요거트(2.) 떡꼬치(5.6.12.13.18.)	멕시코필라프 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 유부장국(5.6.9.13.) 불고기케사디아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 라임주스(13.) 나쵸칩(1.2.5.6.) 멕시코샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.)
에너지/단백질/칼슘/철분 562.9/21.4/135.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 555.3/33.1/124.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철분 535.8/26.7/119.9/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 608.8/29/174.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 774.3/23.2/118/3.2
30	음식물쓰레기줄이기	건강한 학교급식	코로나 19 예방	손씻기
영양잡곡밥(5.6.) 순두부청국장(5.10.13.) 닭고기연근밤조림 (5.6.13.15.18.) 콩나물무우생채(5.13.) 총각김치(9.13.18.) 사과(13.) 잡채고로케 (1.2.5.6.10.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 555.2/30.6/143.2/4.2				
<b>알레르기 정보</b>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)			
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산 콩/두부,콩국수,콩비지:국내산 쇠고기/가공품: 국내산(한우) 돼지고기/가공품:국내산 닭고기/가공품:국내산 오리고기/가공품:국내산 김치/배추,고춧가루:국내산 미꾸라지:국내산양식 삼치,고등어/가공품:국내산 오징어,전복:국내산 대구,금태: 국내산 낙지,주꾸미:베트남			