

2020년 5월

☎ 행정실 212-1037

영양소식

<http://wondong.es.kr>

발행 : 교 장 장 순 금

발행처 : 전주원동초등학교 행정실

## ■ 학교급식운영 안내

1. 본교는 전북도내에서 생산되는 친환경쌀 및 친환경 농산물(사과, 무우, 감자, 대파 등)을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양이 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 우리학교는 당 및 나트륨을 줄이기 위해 조리시 저염을 이용, 정확한 양념을 계량하여 사용하고 있으며, 국, 찌개는 염도계를 사용하여 나트륨감량을 위해 노력하고 있습니다.
4. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품 표시제를 실시(식품 19가지)**하고 있습니다.

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게  
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두  
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

## 학교급식 알레르기 유발식품 표시

6월 1일 월요일

친환경현미밥

쇠고기미역국 5.6.13.16.18

잡채 1.5.6.8.10.13.16.18

순살닭감자볶음 5.6.13.15

배추김치 9.13

우리밀초코칩쿠키 1.2.5.6.13

## ■ 우리학교 식단작성은 학교급식법

영양섭취기준에 맞도록 작성 합니다.

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (RE)		비타민B <sub>1</sub> (mg)		비타민B <sub>2</sub> (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)		나트륨 (mg)	
			평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
본교 영양 기준량	557	10.2	101	154	0.2	0.3	0.2	0.3	16.1	22.3	178	235	2.62	3.4	967	967
준수범위- 에너지 ((+)-10%, 탄수화물:단백질:지방=55~70%:7~20%:15~30%																
1. 가공식품과 튀김음식은 주2회 이하로 제공하고, 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우 수입산을 사용. 2. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용.																

## ■ 잔반 'ZERO' - 학교, 가정 에서도 함께!

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 학교, 가정에서 남기지 않는 식사습관 지도해 주세요.



## ■ 절기와 명절 이야기

### 입 하 (양. 5월 5일)

立夏



음력으로로는 4월, 양력으로로는 대개 5월 5일에 해당된다.

이맘때면 곡우에 마련한 못자리도 자리를 잡아 농사일이 좀더 분망해지며, 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기.

- 세시행사의 하나로 입하 무렵 **쑥버무리를 절식(節食)**으로 한다. 어린 쑥을 뜯어 멧쌀가루에 버무리 썰내는 쑥버무리는 쑥범벅, 쑥설기라 부르기도 한다

### 소 만 (양. 5월 20일)

小滿



음력 4월, 양력 5월 20일이 된다. 소만이 되면 보리가 익어가며 산에서는 부엉이가 울어 낸다.

이때 쪼이면 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기.

이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다.



- 쑥바귀, 냉이국(초여름의 시절식)
- 보리는 밀과 더불어(여름철 주식을 대표)
- 소만에 즐겨먹는 별식 : 죽순요리

## ■ 나트륨 줄이기 실천

- 1일 나트륨 목표섭취량과 실제 섭취량(초등학생기준)



- 실제섭취량: 6~11세 나트륨섭취량, 국민건강영양조사(2014년)



안전한 식품성분도 다량 섭취하면 문제가 될 수 있습니다



## 5월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
25	26	27 (수다날)	28 (현미데이)	29 (채식의날)
		찰보리기장잡곡밥 장어칼국수 (5.6.13.) 마늘쫄무장아찌 (5.6.) 돼지훈제어린임채소무침 (5.6.10.13.) 앞새고기만두 (5.6.10.13.) 배추김치 (9.13.) 파인애플	찰현미잡곡밥 돈육호박고추장찌개 (5.6.10.13.) 떡잡채 (5.6.13.18.) 송어스테이크구이 (5.6.12.13.18.) 깍두기2 (9.13.18.) 수제과일파이 (1.2.5.6.13.) 사과주스 (13.)	델큐브참치카레라이스 (5.6.13.) 팽이버섯유부장국 (5.6.13.) 오이양배추무침 (5.6.13.) 콩불고기가지볶음 (5.6.13.18.) 배추김치2 (9.13.) 방울토마토 (12.) 구운파배기 (1.2.6.13.)
		에너지/단백질/칼슘/철분 594.8/32.2/152.9/5.2	에너지/단백질/칼슘/철분 603.9/32.4/117.4/2.9	에너지/단백질/칼슘/철분 592.8/22.5/141.6/4.7
<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) ⑲잣		
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>		쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품: 국내산	고등어,삼치/가공품: 국내산
		콩/두부,콩국수,콩비지: 국내산	오리고기/가공품: 국내산	송어, 오징어: 국내산
		쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루: 국내산	낙지,주꾸미: 베트남
		돼지고기/가공품: 국내산	문어: 칠레산	장어: 중국산

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.

● 위 식단의 18가지 식품 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우, 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

우리 함께 지켜요~

### 코로나19 예방을 위한 즐거운 학교급식!



### 학교 생활속 거리두기

- ① 급식실에 들어가기 전, 다시 한 번 열체크는 필수!
- ② 마스크는 식사 직전에 벗고, 식사 후 바로 착용.
- ③ 배식을 위해 줄을 설 때는, 친구와 양팔 간격 거리두기
- ④ 밥을 먹으면서 말하지 않기.