

우리학교 급식은...을 사용합니다.(4월)



1. 화학조미료는 일체 사용하지 않습니다.
2. 식수는 정수기로 공급되고 있습니다.
3. 친환경농산물을 우선적으로 이용합니다.
 - 육류 - 납품 시 한우에 대한 확인서 첨부
 - 나물류(도라지, 토란대 등) - 국내산으로 표기된 자외선 살균을 거친 진공포장제품
 - 기타 양념류 및 잡곡 - 국내산 포장제품
- 닭고기 - 반드시 제조년월일 및 가공회사명이 기입된 진공포장된 냉장제품
- 알류 - 난각에 개별 산란일 및 유통기한이 기재된 위생란 또는 항균란 사용
- 콩나물 - 국내산 콩100%의 무농약제품인증서 부착된 제품사용
(두부류는 메뉴별로 상이함)

단, 물량확보가 힘들거나 유통상 국내산 구입이 힘든 제품은 제외



청소년을 위한 식생활 실천 지침

- 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자.
 - 여러 가지 채소를 매끼 먹습니다.
 - 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.
- 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹자.
 - 고기, 생선이나 달걀을 매일 먹습니다.
 - 콩이나 두부를 매일 먹습니다.
- 매일 밖에서 운동하고, 알맞게 먹자.
 - 매일 걷기, 줄넘기, 뛰어놀기 등의 운동을 합니다.
 - 나이에 맞는 키와 몸무게를 압니다.
- 아침을 꼭 먹자.
 - 하루에 두 끼 이상을 밥으로 먹습니다.
 - 좋아하는 반찬만 골라 먹지 않습니다.
- 간식은 영양소가 풍부한 식품으로 먹자.
 - 간식으로는 과일과 우유가 좋습니다.
 - 과자나 음료수, 패스트푸드를 적게 먹습니다.

