



가 정 통 신 문

발행일 : 2019.03.12
발행자 : 교장 전영
발행기관 : 용북중학교

☎교무실 630-9123

☎행정실 630-9132

☎교장실 630-9111

FAX. 634-8977

<http://www.yongbuk.ms.kr>

우리학교 급식을 소개합니다~

1. 학교급식법 영양권장량을 기준을 준수하고, 열량은 기준량의 $\pm 10\%$ 로 탄력적으로 운영합니다.

열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(mg)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
733.5	15.85	160.5	0.31	0.39	24.2	250.2	3.0

2. 쌀은 남원시에서 생산되는 유기농쌀을 사용합니다.
3. 다시마, 멸치 등 천연재료로 국물 맛을 내고, 나트륨섭취를 줄이기 위해 국은 염도 0.7~0.8%에 맞춰 제공합니다.
4. 밥, 부찬, 김치는 자율배식을 하고, 몸이 아픈 학생을 위해 죽(신청시)을 제공합니다.
※단, 당일 3교시 전까지 신청한 것만 제공함.
5. 식재료는 가급적 국내산 사용을 원칙으로 하되 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우에만 수입산을 사용합니다.
6. 급식비 3,300원 중 식품비 2,681원, 운영비(소모품, 연료비 등) 400원, 인건비 200원이 사용될 예정입니다.
7. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용하고 있습니다.
8. 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.

점심시간, 이렇게 해주세요~

1. 급식소에 들어가기 전에 손을 깨끗이 씻어주세요
- 위생적인 급식이라도 먹는 사람의 손이 더러우면 아무 소용이 없어요! A(<) > 암요암요!



2. 배식을 기다리는 동안에는?
- 순서대로 줄을 서서 조용히 기다립니다.
- 배식순서는 날짜를 3으로 나눈 나머지 값으로 결정
나머지가 1이면 1학년-2학년-3학년 순
나머지가 2이면 2학년-3학년-1학년 순
나머지가 0이면 3학년-1학년-2학년 순

ㄸ; 용.... 익숙해지면 편해;

3. 수저와 식판을 어떻게 잡아야 하나요?

- 젓가락과 숟가락은 하나씩만 꺼내 한손에 잡고, 식판은 양손으로 바르게 들고 차례를 기다립니다.
- 수저와 식판을 고르느라 손으로 만지면 마구 만지면 오히려 세균오염을 증가시킵니다. OMG...

※식판오염도 실험※

손대기전 식판

손댄 후 식판



식판을 뒤적여 만지면 손대기 전 97이던 수치가 손으로 만진 후 66.4로 늘어났습니다.
(식판은 200이하가 안전수치)

4. 배식을 받을 때는 어떻게 해야 하나요?

- 더 받고 싶거나 덜 받고 싶은 음식이 있으면 망설이지 말고 자신있게 말해주세요!
- 주변이 소란해서 잘 못들을 수 있으니 큰소리로 배식대쪽으로 몸을 숙여 말하는 센스(~ 3)♥

5. 식사를 다하고 나서 어떻게 해야 하나요?

- 남은 음식은 버리기 좋도록 식판의 국칸에 모읍니다.
- 떨어트린 숟가락, 젓가락도 주워야 해요.
- 사용한 컵도 수거해야 합니다. 양심 좀 직조즈...
- 급식실에서 설거지하기 쉽도록 도와드려야 깨끗한 식판을 받을 수 있습니다.

6. 퇴식구에서는 어떻게 해야 하나요?

- 소리나지 않게 음식물을 수저로 긁어 잔반통에 넣습니다.
- 숟가락과 젓가락을 따로 놓고 식판이 넘어지지 않게 차곡차곡 쌓습니다. (넘어트린분 찾아내요)
- 고기뼈, 음료수병, 비닐, 나무막대, 플라스틱 등 음식쓰레기가 아닌 것은 따로 준비해 놓은 통에 버립니다.

알려드립니다!

매주 수요일은 다먹는 날! 수다날입니다.
맛있는 음식을 남기지 않고 다먹어요!

월별식단은 가정통신으로 발송되지 않습니다.
학교 홈페이지-학교소식-식생활관 란에
매월 식단표가 게시되오니 참고해 주세요♥