



4월 영양소식

nutritive news

송풍 · 용담중학교
(식생활관)
☎ 433-6373



지구의 날 '저탄소 그린밥상'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동을 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

올바른 식습관 형성 및 쾌적한 지구환경을 위한 채식의 필요성이 대두되기에, 전통식단을 바탕으로 **매주 1회 채식의 날**을 운영하여 학생들의 건강한 식습관을 형성하고자 합니다.



'저탄소 그린밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 주 1회 저탄소 그린밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료를 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)
식품의약품안전처, 다음 검색]

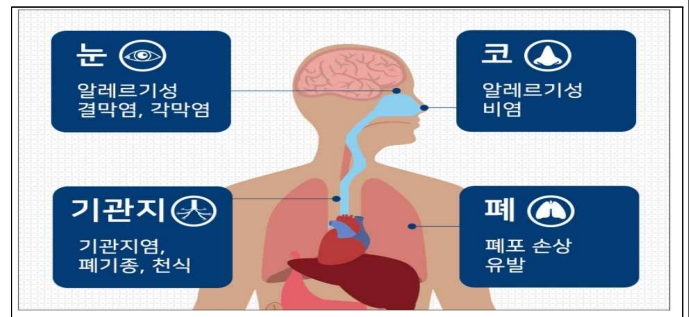


황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요

※ 미세먼지, 무엇인가요?

머리카락 굵기의 약 1/7정도(직경 10μm 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기질환을 유발하므로 주의해야 합니다.

※ 건강에 미치는 영향은?



※ 호흡기 건강 지키기 대처법

- 황사 마스크 착용하기!
→ 너무나 당연하지만 기본 중의 기본!
- 외출 후 반드시 샤워를 꼭 하기!
→ 매일 실천하지만 오늘부터 꼼꼼히 실천해 보세요!
- 물, 과일과 채소를 자주 섭취하기!
→ 항상 옆에 있던 음식 알고 보면 먼지 배출의 일등공신!
- 충분한 휴식과 숙면
→ 충분한 휴식과 숙면은 면역력을 업업!

※ 황사, 미세먼지에 좋은 음식

- ◆ **녹차** 등 차류- 다이옥신 흡수 및 억제배출
- ◆ **양파, 마늘**- 유황 성분이 중금속 배출
- ◆ **미역, 굴, 전복, 다시마**- 알긴산, 아연성분이 중금속 해독
- ◆ **클로렐라**- 다이옥신, 카드뮴, 납 배출
- ◆ **배**- 칼륨과 펙틴이라는 식이섬유가 많고 루테올린 성분이 기침 완화에 도움



클로렐라



4월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전 복, 홍합포함) ⑲잣	4/1 Tue 생일밥상 · 검정쌀밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 단호박갈비찜(5.6.10.13) · 숙주미나리무침 · 잡채(5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기	4/2 Wed 저탄소그린밥상 · 비빔밥(5.6.13.16) · 콩나물국(5) · 달걀부침(1) · 백김치(9) · 사과요구르트(2) · 화이트슈(1.2.5.6)	4/3 Thu · 보리밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10) · 장조림(1.5.6.13.16) · 머위나물(5.6) · 갈치순살구이(6) · 갯김치(9) · 오렌지	4/4 Fri · 귀리밥 · 아구지리(5) · 김가루실파무침(13) · 무채장아찌 · 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 양상치샐러드(1.2.5.6.12)
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri 저탄소그린밥상
	· 검정쌀밥 · 감자들깨옹심이(17) · 오리훈제 · 도토리묵상추무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 과일샐러드(2.12) · 우쌈(1.2.5.6)	· 토마토치즈카레라이스(2.5.6.12.13.16) · 누룽지 · 오이도라지초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 닭다리오븐구이(5.6.13.15) · 딸기	· 귀리밥 · 시래기된장국(5.6) · 짜리고추멸치조림(1.3) · 마늘보쌈(5.6.10) · 배추김치(9) · 바나나 · 야채쌈(5.6)	· 율무밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12) · 불미나리초무침(5.6.13) · 가자미구이(6.13) · 구운김 · 달걀시금치프리타타(1.2.12) · 배추김치(9)
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 저탄소그린밥상	4/17 Thu	4/18 Fri
· 검정쌀밥 · 황태무국(5.6.16) · 등갈비김치찜(9.10.13) · 취나물무침(5.6) · 김부각 · 파김치(13) · 오렌지	· 귀리밥 · 건새우아육국(5.6.9) · 아삭이고추무침(5.6) · 떡볶이(1.2.5.6.13) · 제육볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 곰피와브로콜리(5.6.13)	· 단호박죽(13) · 김치볶음밥(9.10) · 달걀부침(1) · 카프레제(1.2.5.6.12) · 백김치(9) · 참외	· 기장밥 · 소고기당면국(1.5.6.16) · 오이부추무침(5.6.13) · 표고버섯파프리카볶음 · 새우치즈구이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 스위트오판애플	· 보리밥 · 감자탕(5.6.10) · 갑오징어달래초무침(5.6.13.17) · 애호박새송이볶음(9.13) · 배추김치(9) · 로제스파게티(1.5.6.12.13) · 샤인머스켓요구르트(2)
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 저탄소그린밥상	4/24 Thu	4/25 Fri
· 기장밥 · 들깨미역국 · 연근견과류조림(4.5.6.13.14) · 돈육사태찜(5.6.10.13) · 숙주미나리무침 · 배추김치(9) · 핫도그(1.2.5.6.10)	· 보리밥 · 오징어호박찌개(9.13.17) · 취나물무침(5.6) · 건파래자반(13) · 참스테이크(5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 방울토마토(12)	· 옛날도시락(1.2.5.6.9.10) · 어묵국(1.5.6) · 콩나물볶음(5) · 갯김치(9) · 참외 · 치즈볼(1.2.5.6)	· 귀리밥 · 시래기된장국(5.6) · 깻잎양념무침(5.6.13) · 간장양념오리불고기(5.6.13) · 배추김치(9) · 오렌지 · 브로콜리&새송이(5.6.13)	· 검정쌀밥 · 녹두닭곰탕(15) · 두릅초회(5.6.13) · 파프리카무침(5.6) · 연어스테이크(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 바나나
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 진안친환경쌀 * 콩/가공품:국내산 * 배추,고춧가루/가공품:국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,갈치,참조기/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산, 명태/가공품:러시아산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 다랑어/가공품: 원양산 * 수산물가공품:국내산 * 미꾸라지 : 국내산 * 양고기,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!	
· 차조밥 · 콩나물김치국(5.9) · 편육(5.6.10) · 김가루실파무침(13) · 감자야채볶음 · 총각김치(9) · 야채쌈(5.6)	· 귀리밥 · 애호박감자된장국(5.6) · 도라지나물 · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 대추방울토마토(12) · 오이와 풋고추(5.6.13)	· 검정쌀밥 · 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 피칸파이(1.2.5.6.14) · 양상치샐러드(1.2.5.6.12) · 야채아삭피클 · 크림스프(2.5.6.13.16)		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

송풍초 · 용담중학교 홈페이지 (<http://school.jbedu.kr/yongdam>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

◇ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 급식량은 영양관리기준에 따라 성별,나이,개인의 성장상태 등을 고려하여 학생별 탄력적으로 배식하며, 상기 식단 및 원산지는 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

