



# 슬기로운 식(食)생활

중·고등용

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체의리와 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

## 바른 식생활 실천으로 건강생활을!

비만, 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 증가함에 따라 이와 밀접한 관련이 있는 식생활을 개선하기 위해 균형 있는 영양소 섭취가 필요합니다.

### 바른 식생활 실천 활동



#### 계획

바른 식생활을 위한 원칙을 고려하여 식사를 계획함



#### 구매

바른 식생활 식품구매 활동을 실천함



#### 조리

식품보관, 조리 시 에너지 및 물 절약, 식재료 낭비를 최소화하여 합리적으로 조리



#### 식사

건강한 한국형 식생활을 실천



#### 세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물 쓰레기 줄이기를 실천

### 식품구성자전거

식품구성자전거는 다양한 영양소를 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



[출처 : 보건복지부, 2015 한국인 영양소 섭취기준]

### 청소년을 위한 식생활 지침

#### 1 각 식품군을 매일 골고루 먹자

밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 먹으며, 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.

#### 2 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

짠 음식, 짠 국물을 적게 먹고 인스턴트, 패스트푸드를 적게 먹습니다.

#### 3 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

내 키에 따른 건강 체중을 알고 매일 한 시간 이상 신체활동을 합니다. TV시청과 컴퓨터게임을 모두 합해 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.

#### 4 물이 아닌 음료를 적게 마시자

물을 자주 충분히 마시고 탄산음료, 가공 음료를 적게 마십니다.

#### 5 식사를 거르거나 과식하지 말자

아침식사를 거르지 않고 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.

#### 6 위생적인 음식을 선택하자

불량식품을 먹지 않고 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.





# 11월 학교급식 식단 안내



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

< 학교급식 식재료 원산지 표시 > * 쌀:친환경국내산 *콩:국내산, 두부/콩가루 콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 오징어채가공품(진미채): 페루산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 꽃게: 국내산 * 낙지, 주꾸미 : 베트남산 *갈치: 국내산,세네갈산 * 명태, 코다리, 북어채: 러시아산 * 아귀: 국내산 * 다량어/다량어가공품: 원양산 * 명엽채(어육): 베트남산 *(고등어,삼치,조기,갈치)가공품: 국내산					11/1 Wed				11/2 Thu 스템프릭는날				11/3 Fri											
					 개교기념일				에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
					807.4	22.5	197.8	2.8	792.7	40.9	115.9	3.7												
11/6 Mon					11/7 Tue 스템프릭는날				11/8 Wed 스템프릭는날				11/9 Thu				11/10 Fri							
쌀밥 한우미역국(5.6.16) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 잡채(1.5.6.10.13.16) 새우무조림(5.6.9) 배추김치(9) 팔시루떡(생일떡)(13) 요구르트(2)					강황쌀밥 해물떡국(1.5.6.9.18) 참치볶음김치+두부(5.9.13.16.18) 야채군만두(1.5.6.10.16.18) 도라지진미무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 방울토마토(12)				베이컨달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18) 콩나물국(5.9) 불닭맛김 조기구이(5.6) 망고치즈샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 과채음료(13)				혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 오리불고기(5.6.13) 숙주무침 두부찰도그롤(2.5.6.10.15) 총각김치(9) 배				울무밥 북어달걀국(1) 모듬캠핑구이(2.5.6.10.15.16) 실곤약채소무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 망고쥬스(13)							
에너지 888.3 단백질 32.9 칼슘 496.6 철분 4.5					에너지 747.5 단백질 28.2 칼슘 217.1 철분 3.4				에너지 755.7 단백질 19.6 칼슘 117.2 철분 2.1				에너지 819.3 단백질 28.4 칼슘 317.1 철분 2.7				에너지 816.3 단백질 27.0 칼슘 130.0 철분 2.2							
11/13 Mon 스템프릭는날					11/14 Tue				11/15 Wed 스템프릭는날				11/16 Thu				11/17 Fri							
보리밥 청국장(5.6.9) 찜닭(5.6.13) 해물동그랑뎡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 토마토야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)					현미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 새우가스/타르소스(1.5.6.9.13) 고등어구이(5.6.7) 브로콜리초무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도				해물짬뽕(5.6.9.13.17.18) 작은밥 돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13) 순두부달걀찜(1.5) 세발나물 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)				기장밥 미소된장국(5.6) 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 제철과일샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6)				검정쌀밥 쇠고기무국(16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.8.13) 시금치나물(13) 배추김치(9) 단감							
에너지 812.3 단백질 32.5 칼슘 264.6 철분 5.7					에너지 768.2 단백질 34.4 칼슘 116.8 철분 2.6				에너지 763.4 단백질 35.7 칼슘 338.5 철분 5.9				에너지 756.3 단백질 32.7 칼슘 189.3 철분 3.0				에너지 875.3 단백질 41.9 칼슘 292.1 철분 3.3							
11/20 Mon					11/21 Tue				11/22 Wed 스템프릭는날				11/23 Thu 텀블러데이				11/24 Fri 스템프릭는날							
혼합잡곡밥(5) 추어탕(5.6.13) 닭봉떡조림(5.6.13.15) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 버섯토란탕(9) 파김치(13) 초코칩페이스트리(1.2.5.6)					홍국쌀밥 배추된장국(5.6.9) 고추장불고기(5.6.10.13) 햄,느타리버섯전(1.2.5.6.10.15.16) 연근흑임자샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 사과				짜장덮밥(2.5.6.10.13.16) 달걀국(1) 사천식당수육(1.5.6.10.11.12.13.18) 단무지 배추김치(9) 인절미+요구르트(2.5)				검정쌀밥 오리탕(5.6) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부양념조림(5.6.13) 미역오이초무침(13) 배추김치(9) 아이스티(11.13)				쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.16.18) 버터플라이새우(1.2.5.6.9.13) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 깻잎양념무침(5.6.13) 깍두기(9) 미니붕어빵(1.2.5.6)							
에너지 834.3 단백질 48.4 칼슘 551.1 철분 7.6					에너지 782.3 단백질 40.3 칼슘 204.5 철분 3.4				에너지 782.3 단백질 25.2 칼슘 203.1 철분 6.4				에너지 745.0 단백질 32.5 칼슘 216.8 철분 4.9				에너지 788.9 단백질 25.3 칼슘 239.2 철분 2.9							
11/27 Mon 스템프릭는날					11/28 Tue				11/29 Wed 스템프릭는날				11/30 Thu											
혼합잡곡밥(5) 시래기국(5.6) 호박부추전(1.5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 숙주무침 배추김치(9) 단호박죽					기장밥 나주곰탕(1.13.16) 순살파닭(2.5.6.12.13.15) 명엽채아몬드조림(5.6.13) 미나리초무침(13) 배추김치(9) 키위				밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16) 냉이된장국(5.6.9) 치즈볼(1.2.5.6) 깻잎멸치찜(5.6.13) 치커리사과무침(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 케익(1.2.5.6)				중화우동(1.2.5.6.9.13.15.16.17) 작은밥(5) 새우튀김(1.2.5.6.9.13) 삼치무조림(5.6) 오이소박이(13) 배추김치(9) 굴											
에너지 782.6 단백질 16.2 칼슘 187.8 철분 2.7					에너지 760.3 단백질 28.8 칼슘 97.9 철분 3.2				에너지 747.9 단백질 30.8 칼슘 456.8 철분 5.5				에너지 755.6 단백질 32.7 칼슘 245.8 철분 2.6											

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다  
 ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보->전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식계시판