



슬기로운 식(食)생활

중·고등용

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 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.

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, 가당 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



★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 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
10/31	11/1	11/2(생일합상)	11/3	11/4
혼합잡곡밥(5.) 달걀만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 치킨까스 (1.2.5.6.13.15.) 고추어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 애호박새우볶음(9.13.) 깍두기(9.13.) 초코우유(2.13.18.)* 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/36.8/302.7/6	 개교기념일	쌀밥 한우미역국(13.16.) 목살쪽참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 코다리감자조림 (5.6.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.9/34.2/249.4/4.2	차수수밥 닭곰탕(13.15.) 볶음팜퐁 (2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 비타민쥬스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 785.2/31.3/180.9/4.2	강황쌀밥 떡국(1.13.) 돈육불고기/야채쌈 (5.6.10.13.) 야채달걀말이(1.5.) 도라지오이생채(5.13.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 764/38.2/156.3/3.5
11/7	11/8	11/9(수다날)	11/10	11/11
보리밥 돈육두부김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 갈치무조림(5.6.) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 들깨무나물(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 울무차(2.5.6.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.7/32.9/259.7/3.7	기장밥 어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 돈까스(1.2.5.6.10.13.) 오징어채조림 (1.5.6.13.17.18.) 제철과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 자두맛음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/32.9/219.4/4.6	작은참치주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 단무지 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.3/19.9/199.6/4.5	검정쌀밥 쇠고기무국(5.13.16.) 순살닭볶음탕 (2.5.6.13.15.16.18.) 삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/40.7/160.4/3.7	울무밥 콩나물국(5.9.13.) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.13.15.16.) 풀면야채무침(5.6.13.) 모듬쌈채소(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 뽕배로(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765/21.6/125.6/4.5
11/14	11/15	11/16(수다날)	11/17	11/18
차수수밥 낙지수제비국(5.6.13.) 오리불고기/무쌈 (5.6.13.18.) 견과류멸치볶음 (5.6.13.14.) 열무된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.9/29.9/246.2/4.6	현미밥 청국장 (5.6.9.10.13.18.) 등갈비바베큐구이 (5.6.10.12.13.16.18.) 연어양념구이 (2.5.6.13.) 오이소박이(13.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772/38.4/188.2/4.7	자장덮밥 (2.5.6.10.13.18.) 해물팜퐁국 (5.6.9.10.13.17.18.) 깍뚝기 (1.5.6.12.13.15.18.) 치커리샐러드 단무지 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/34.6/229.4/5.4	기장밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.) 분모자로제떡볶이* (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 김말이상추튀김 (1.5.6.10.13.16.18.) 매추리알조림(1.5.6.13.) 숙주나물무침(18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/32.4/201.4/7.7	보리밥 사골만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 콩나물불고기 (5.6.10.13.18.) 김치전* (1.5.6.9.13.17.18.) 브로콜리초무침 (5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 파인애플(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/41.3/122.1/8.2
11/21	11/22	11/23(수다날)	11/24	11/25
강황쌀밥 북어무국(5.9.13.) 꽃도리탕 (2.5.6.8.13.15.16.18.) 동그랑땡 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 도토리묵야채무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/31.4/199.6/3.9	검정쌀밥 우렁된장국 (5.6.9.13.18.) 통삼겹오븐구이* (5.10.13.) 골뱅이야채무침 (5.13.18.) 상추쌈(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 청포도쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.9/21.9/237.7/3.4	스파마오덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 청양초콩나물국 (5.9.13.) 고등어무조림 (5.6.7.18.) 젤리양상추샐러드 (1.2.5.12.13.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 굴* * 에너지/단백질/칼슘/철 784.2/19.5/150.8/3.2	쌀밥 참치김치찌개 (1.5.9.10.13.) 버터플라이새우 (1.2.5.6.9.13.16.) 고추어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 잿잎양념무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.6/26/225.2/5.4	혼합잡곡밥(5.) 단호박크림스프 (2.5.6.13.) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 파리고추달걀장조림 (1.5.6.10.13.) 오이부추무침(13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.5/25.2/174.1/2.5
11/28	11/29	11/30(잔반이벤트)	<원산지 표시>	
기장밥 나주곰탕(1.5.6.13.16.) 순살양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 김실파무침(5.6.13.18.) 양배추샐러드 (1.5.11.13.) 깍두기(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/26.4/69.5/2.9	현미밥 육개장(13.16.) 떡소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 야채달걀말이(1.5.) 가자미구이(2.5.6.13.) 미역줄기볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/32/222.8/4	베이컨김치볶음밥 +달걀후라이 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 우동국 (1.5.6.9.13.16.18.) 탕수육(1.5.6.10.11.13.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 딸기라떼(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.4/28.2/296/7.9		

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다. <* 표시는 학생추천메뉴입니다.>