



군서미래 영양소식

발행일 : 2023년 10월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.
	쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 얼갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가 공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산)/고등어, 갈 치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

10/2 (월)	10/3 (화)	10/4 (수)	10/5 (목)	10/6 (금)
대체공휴일	개천절	오므라이스/토마토소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 감자도깨비핫도그 (1.2.5.6.10.12.15) 깍두기(9) 요구르트(2) / 과일 * 690.9/25.5/295.2/3.1	차수수밥 순두부달걀맑은탕(1.5.9) 수제탕수육(1.5.6.10) 탕수육소스(5.13) 오이부추무침(13) 배추김치(9) 과일 * 609.2/29.1/159.0/2.6	보리밥 근대된장국(5.6) 로제닭조림(2.5.12.13.15) 양상추과일샐러드& 딸기쥬스(1.2.5.12.13) 총각김치(9) 쿠키(1.2.5.6.아몬드) * 756.6/34.9/177.3/2.8
10/9 (월)	10/10 (화)	10/11(수) 5학년 체험학습	10/12 (목)	10/13 (금)
한글날	발아현미밥 맑은콩나물국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어브로콜리숙회 (5.13.17) 배추겉절이(9) 과일 * 545.3/29.8/135.0/2.2	쇠고기콘드레나물밥(16) 부추양념간장(5.13) 유부맑은된장국(5.6) 수제치킨까스/허니머스터 드소스(1.2.5.6.13.15) 총각김치(9) 꿀토마토(12.13)/무조미김 * 712.0/36.0/244.6/3.6	차조밥 쇠고기버섯국(5.16) 치킨바베큐 (5.6.12.13.15.16.18) 감자치즈구이(2.10) 배추김치(9) 감골주스(13) * 734.4/46.0/212.8/3.4	밤밥 설렁탕(5.6.16) 삼치무조림(5.13) 시금치나물(5) 메밀전병(3.5.6.8.10.16) 깍두기(9) * 613.4/33.3/61.8/2.5
10/16 (월)	10/17 (화)	10/18(수) 6학년 체험학습	10/19 (목)	10/20 (금) 궤한울축제
흑미밥 팽이버섯된장국(5.6) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.16.18) 오이스틱/양파두부쌈장(5.6) 배추겉절이(9) 짜먹는요거트(딸기/포도선택,2) * 825.6/33.2/200.9/2.6	울무밥 조랭이미역국(5) 안동식찜닭(5.6.13.15) 진미채오이무침(5.13.17) 배추김치(9) 과일 * 627.6/35.8/152.5/2.5	마크니카레라이스 (2.5.6.12.15.16) & 난(1.2.5.6) 닭꼬치구이(1.5.6.12.13.15) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 깍두기(9) * 744.7/27.5/121.1/10.9	현미밥 낙지맑은탕(5) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13) 새송이엿장구이(5.13) 배추김치(9) 우리밀찜빵(1.2.5.6) * 586.4/35.7/145.6/2.9	김가루주먹밥(참치마요) (1.5.13) 어묵국(1.5.6) 매콤떡볶이(1.2.5.6.13) 당면만두(2.5.6.10) 깍두기(9) 과일 * 715.6/23.6/233.1/2.9
10/23 (월)	10/24 (화)	10/25(수) 10학년 국제탐구	10/26(목) 중등체험학습	10/27(금) 10학년 국제탐구
재량휴업일	재량휴업일	한우불고기덮밥 (5.13.16) 유부우동(1.5.6) 얼갈이된장무침(5.6.13) 총각김치(9) 망고라씨(2.5.6) * 826.1/38.0/320.2/4.4	쌀밥/순두부찌개(5.9.10) 함박스테이크(1.5.6.10.16) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18) 콩나물무침(5) 오이김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 716.2/28.5/176.7/3.4	보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 간풍기(1.5.6.13.15) 도토리묵무침(5.13) 배추김치(9) 과일 * 581.5/26.4/190.3/2.0
10/30 (월)	10/31 (화)			
흑미밥 쇠고기무국(5.16) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 옥수수치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 과일 * 742.7/41.4/223.6/2.7	울무밥 열무된장국(5.6) 바비큐쪽찜 (5.6.10.12.13.16.18) 고구마맛탕(13) 총각김치(9)/딸바라떼(2) * 727.7/34.0/236.5/3.0			

* 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

영양소식

균형잡힌 건강한 식사를 해요!

균형잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요?

식품구성자전거를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요.

여러분도 식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해보고 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

식품구성자전거란 무엇일까요?

“식품구성자전거는 **한국인 영양소 섭취기준**에서 권장식사패턴을 반영한 **균형잡힌 식단**과 **규칙적인 운동**이 건강을 유지하는 데에 중요함을 전달하기 위해, 많은 사람이 이해하기 쉽게 제시하고 있는 **식품모형**입니다.”



식품구성자전거는 어떻게 구성되어 있나요?

“자전거 뒷바퀴의 식품군별 식품은 매일 다양한 식품군별 식품을 필요한 만큼 섭취하는 균형있는 식사



나이		곡류	고기, 생선, 계란, 콩류	채소류	과일류	우유, 유제품류	유지, 당류
만6-11	남	3	3.5	7	1	2	5
	여	2.5	3	6	1	2	5
만12-18	남	3.5	5.5	8	4	2	8
	여	3	3.5	7	2	2	6

* 각각의 숫자는 학생들이 먹어야 하는 식품군의 횟수를 뜻합니다.

* 여기서 잠깐! ‘유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다고요?’

....라고 생각할 수 있지만 실제로는 1회 섭취량은 1작은술이라 양이 매우 적습니다.

* 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면? 영양선생님께 여쭙보세요~~

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회, 식품구성자전거 카드뉴스

우리말로 표현된 음식이름

10월 9일 한글날을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아보까요?

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이루어진 낱말을 순우리말이라고 해요.

• 수박의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 이루어진 단어입니다.

• 복숭아는 한자어로 도실이라고 해요.

• 참외는 으름을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 불리다 참외로 굳혀졌어요.

• 겉절이는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 김치를 겉절이라 합니다.

• 곰국은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.

• 부침개는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순우리말이에요.

출처: 참쌤스쿨 영양소식지 10월호