



군서미래 영양소식

2024년 5월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	<p>※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.</p> <p>알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

		5/1 (수)	5/2 (목) 고등체험학습	5/3 (금) 고등체험학습
		한우불고기덮밥(5.13.16.전분) 미소된장국(5.6) 콤포레드& (렌치드레싱/요거드레싱 선택) (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 워터젤리(포도,망고맛선택) * 781.2/36.4/206.3/5.1	현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀찜(1) 진미채고추장볶음 (5.12.13.17) 군만두(1.5.6.10.16.18) 오이김치(9) * 623.9/28.2/170.7/7.7	혼합잡곡밥(5) 대구맑은탕(5) 치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16) 얼갈이된장무침(5.13) 배추김치(9) 과일 * 759.7/52.4/334.4/3.0
5/6 (월)	5/7 (화)	5/7 (수)	5/9 (목)	5/10 (금)
대체휴일	봄방학	봄방학	봄방학	봄방학
5/13 (월) 골고루 다 먹는날	5/14 (화)	5/15 (수)	5/16 (목)	5/17 (금)
옥수수밥 호박익힌장국(5) 돼지고기된장구이(5.10.13) 부추겉절이(13) 배추김치(9)/백김치(9.19) (선택)(9) 참쌀떡(딸기,청포도선택)(5.6) * 694.3/36.8/206.1/3.4	기장밥 오색감자옹심이국(5.6.감자) 간장치킨(5.6.13.15) 매운콩나물무침(5) 깍두기(9) 과일 * 684.4/28.6/147.8/2.5	부처님 오신날	참쌀밥 한방쇠고기무국(5.16) 돈육마파두부 (5.6.9.10.12.13.18) 깻잎순나물(5) 총각김치(9) 과일 * 706.7/31.6/180.6/4.5	김가루주먹밥(참치마요)(1.5.13) 잔치국수(5.6) & 풋고추양념간장(5.13) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9)/열무김치(9) (선택) 아이스망고스틱 * 622.9/23.9/218.5/3.1
5/20 (월)	5/21 (화)	5/22 (수) 텀블러 데이	5/23 (목)	5/24 (금)
차수수밥 새알만두미역국 (1.5.6.10.16.18) 닭고구마조림(5.13.15) 탕평채(5.13.16) 깍두기(9) 요구르트(2) * 662.8/34.9/193.1/3.2	보리밥 열무된장국(5) 동파육/청경채(2.5.6.9.10.13.15.16.18.전분) 양배추찜/쌈장(5) 배추김치(9)/무말랭이김치(9) (선택) 과일 * 825.7/35.6/230.3/3.4	쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.18.감자) 치즈버거 (1.2.5.6.7.10.12.13.16.) 깍두기(9)/오이파클(선택) 청굴에이드(13) [텀블러 또는 개인컵 지참] * 918.9/24.4/222.9/3.7	발아현미밥 육개장(1.5.16) 허니버터가자미구이 (2.5.6.13) 애너타리참깨소스무침(5.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 745.9/35.2/184.3/4.8	밤밥 들깨수제비국(5.6) 쇠고기마늘불고기(5.13.16) 도라지오이무침(5.13) 배추김치(9) 과일(선택) * 651.6/29.4/139.0/3.6
5/27 (월)	5/28 (화)	5/29 (수)	5/30 (목)	5/30 (금)
차조밥 꽃게찌개(5.8.9.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 호박구이나물(5) 배추김치(9) 미니파배기(2.5.6.13) * 610.0/35.0/172.9/2.9	흑미밥 김치콩나물국(5.9) 치킨바베큐 (5.6.12.13.15.16.18) 과일샐러드(1.2.5.12.13.마요) 오이김치(9) 짜먹는요거트 (딸기/포도선택)(2) * 654.8/38.9/185.4/2.4	김치치즈볶음밥 (2.5.6.9.10.12.13.16) 꼬치어묵국(1.5.6) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12) 열무김치(9)/백김치(9.19) (선택) 과일 * 785.3/33.0/435.8/2.8	울무밥 차돌박이된장찌개(5.16.감자) 오리간장불고기(5.6.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 아이스크림 (바닐라,딸기,초코선택)(1.2) * 891.4/32.7/230.5/3.9	현미밥 근대된장국(5) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13) 단호박꿀견과찜(4.5.13.14) 배추김치(9) 과일 * 667.1/26.0/148.5/2.4

가정연계 안내사항


- 식사 전에는 꼭 손을 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주시기 바랍니다.
- 5월 13일부터 골고루 먹는날을 진행합니다.
- 가정에서도 음식을 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요. 또한 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 격려 부탁드립니다.
- 개인 물통을 챙겨주세요. (★ 5월 22일은 개인컵이 있어야 배식 받을 수 있으니 텀블러나 개인컵을 챙겨주세요)

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

1. 음식은 쓰레기가 아니에요.

음식물 쓰레기라는 말이 익숙하지만, 음식은 처음부터 쓰레기가 아니었습니다. 우리의 손에 의해 버려져 쓰레기가 되었습니다. 우리는 음식물의 일부를 버리고 있고, 그 양이 연간 500만톤이 넘는데, 이를 처리하기 위해서 드는 비용만 8,000억원이 이상이 필요하다고 합니다.

2. 음식물의 1/7이 쓰레기로 버려지고 있다고요?

 음식물쓰레기를 버리면...



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염
→ 2013년부터 음폐수
해양배출 금지로 처리 곤란



- 식량자원 가치
- 연간 20조원(2010년 기준)
- 처리비용 8천억 원



- 식량·곡물 자급률이 낮아져
농·축 수산물 수입증가
(식량자급률 50%, 곡물자급률 27%)
- 한식세계화에 걸림돌
(불필요하게 많은 반찬은 낭비적인
음식문화로 인식)

골고루 다 먹는날 참여하기

환경을 보호하고 싶나요? 저탄소생활을 하고 싶나요?

건강해지고 싶나요? 군서미래국제학교 “골고루 다 먹는날”에 참여하세요 !!

- 기 간 : 2024. 5. 13.(월)부터 ~ 6월까지 매일 진행합니다.
- 방 법 : 음식은 먹을 만큼만 받아서 모두 깨끗하게 식사해요
(해당 식품에 알레르기가 있다면, 처음부터 받지 마세요)
곡물은 남겨도 괜찮아요.(뼈나 오렌지껍질, 수박껍질 등은 남겨도 돼요)
- 다 먹으면? 영양선생님께 스티커를 받아서 본인의 이름이 있는 스티커판에 붙여주세요.
- 스티커판을 다 채우면? 영양선생님께 말해주세요. 작은 상품을 드립니다.

5월 14일은 식품안전의 날!

식품안전의 날은 식품안전의 중요성을 알리기 위해 식품의약품안전처에서 제정한 날이에요 !

식품의약품안전처 인증마크를
확인하고 구매하세요!

 <p>어린이 기호식품 품질인증</p> <p>식품의약품안전처</p>	 <p>어린이 기호식품 품질인증</p> <p>식품의약품안전처</p>	 <p>건강 기능식품</p> <p>식품의약품안전처</p>	 <p>우수건강기능식품제조기준 GMP</p> <p>식품의약품안전처</p>
소비자에게 안전하고 깨끗한 제품을 공급하기 위한 시스템	안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 품질인증제도	기능성과 안전성이 인정되면서 건강을 위해 먹는 식품에 부합하는 인증마크	우수한 건강기능 식품을 제조, 공급하기 위한 기준으로 적용 지정 업소에 부착하는 인증마크

※ 출처 : 「음식물쓰레기 줄이기! 하나뿐인 지구를 지키는 위대한 실천입니다」 핸드북, 환경부(2013), 식품의약품안전처, 농림축산식품부, 미래캔버스 그림파일

※ 이 자료에는 네이버에서 제공한 나눔 고딕 글꼴이 적용되어 있습니다.