



# 군서미래 영양소식

2024년 10월

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	※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

	10/1 (화)	10/2 (수) 4학년 급식미실시	10/3 (목)	10/4 (금) 11학년 전문가과정
	임시공휴일	짜장밥(2.5.6.10.13.15.16. 감자.전분) 유린기(2.5.6.13.15.18) 깍두기(9)/단무지(선택) 과일 자몽주스(2.13) * 801.5/37.3/197.6/3.0	개천절	혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 오이스틱&양파두부쌈장(5.6) 볶음김치(9.13)/갯김치(선택) (9)/쌈채소,오이고추(선택) 짜먹는양갱 * 924.2/27.7/276.0/3.0
10/7 (월)	10/8 (화)	10/9 (수)	10/10 (목)	10/11 (금) 11학년 전문가과정
옥수수밥 육개장(1.5.16) 시금치프리타타(1.2.5.10) 연두부찜(5)& 실파양념간장(5.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9)/갯잎김치(선택)(9) * 632.0/30.1/334.7/9.6	기장밥 시래기된장찌개(5) 통오리훈제바베큐 &머스터드소스(1.5.13) 부추겨자무침(선택)(4.5.13) 무쌈 / 오이김치(9) 과일 * 864.2/35.0/252.4/2.2	한글날	차수수밥 얼큰콩나물국(5) 연근돼지갈비찜(5.6.10.13) 감유자청샐러드(1.2.5) 우리밀찜빵(1.2.5.6) 총각김치(9) * 652.8/27.0/241.2/2.7	참쌀밥 한방쇠고기무국(5.16) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 참나물돌깨무침 배추김치(9)/백김치(선택)(9) 과일(선택) * 762.0/43.3/220.2/3.9
10/14 (월)	10/15 (화)	10/16 (수)	10/17 (목)	10/18 (금)
보리밥 콩가루배추국(5) 닭고구마간장조림(5.6.13.15) 진미채오이무침(5.13.17) 총각김치(9) 망고라씨(2) * 677.6/42.8/373.0/3.3	발아현미밥 오색감자옹심이국(5.6.감자) 주꾸미삼겹살볶음(5.10.13) 옥수수치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 과일 * 770.1/30.3/347.6/3.0	산채비빔밥(5) 약고추장(5.6.13.16) 실파달걀국(1.5) 백김치(9) 천혜향감귤주스(2.13) 폴더와플(딸기/블루베리)선택 (1.2.5.6.13) * 814.8/23.9/496.4/5.1	밤밥 얼큰어묵국(5.6.13) 수제치킨까스(1.2.5.6.13.15) 허니머스터드소스(1.5.13) 도토리묵무침(5.13) 깍두기(9) 과일 * 708.8/35.8/270.1/2.4	울무밥 팽이버섯된장국(5) 미트볼로제그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 냉파스타샐러드(1.2.5.6.12.13) 오이김치(9) 요구르트(2) * 866.2/30.6/375.3/3.4
10/21(월) 7,9,10,11학년 급식미실시	10/22(화) 10학년 급식미실시	10/23 (수) 8,10,11학년 급식미실시	10/24(목) 10학년 급식미실시	10/25 (금)
차조밥 조랭이미역국(5) 간풍기(1.5.6.13.15.전분) 매운콩나물무침(5) 총각김치(9) 과일 * 704.0/29.9/271.3/2.8	흑미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 허니버터가자미구이(2.5.6.13) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 오이김치(9) 참쌀떡(5.6)(딸기,청포도선택) * 720.9/37.1/236.7/2.2	한우불고기덮밥(5.13.16) 감자꽃고추국(5.9.감자) 콜슬러드/렌치드레싱 (1.2.5.6.12.13.마요네즈) 배추김치(9) 청귤에이드(13) [텀블러 또는 개인컵 지참] * 874.0/32.5/273.5/4.9	현미밥 아욱된장수제비(5.6) 바베큐족찜(5.6.10.12.13.16) 애너타리참깨소스무침(5.13) 배추겉절이(9) 짜먹는요거트(2)(딸기/포도선택) * 718.4/33.6/303.3/2.9	재량휴업일
10/28 (월)	10/29 (화) 6학년 급식미실시	10/30 (수)	10/31 (목)	
옥수수밥 낙지훈합탕(5.18) 등갈비찜(5.9.10.13) 늪은호박전(6.13) 열무김치(9) 워터젤리(포도,감귤맛선택) * 804.6/36.8/307.7/4.2	혼합잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 쇠고기마파두부 (5.6.9.12.13.16.18) 시금치나물(5) 배추겉절이(9) 미니파배기(2.5.6.13) * 723.9/30.3/260.1/6.4	참쌀밥 한우사골마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 귀바로우탕수육(1.5.6.10) &탕수육소스(5.13.전분) 깍두기(9)/단무지(선택) 김자반(13) / 과일 * 830.7/26.1/234.9/11.7	기장밥 근대된장국(5) 닭고추장구이/저학년용 간장구이(2.5.6.12.13.15.16) 미역줄기볶음 배추김치(9) 과일(선택) * 654.7/38.4/248.2/2.6	

## 가정연계 안내사항

- 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 안내해 주시고, 가정에서도 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요.
- 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.
- 여름철 폭염으로 업체의 배추 수급이 어려워 배추김치류는 다른 김치로 변경될 수 있습니다.

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

우리학교 식단 속 제철 식재료

1. 연근

경기도 시흥시 지역특산물로도 생산되는 연의 땅속 줄기입니다. 바람이 차가워지면 채소는 뿌리에 양분을 저장하기 시작합니다. 이맘때 흙의 정기를 흠뻑 빨아들인 뿌리채소는 영양가를 가득 채워 우리네 밥상을 건강하게 만듭니다.

그 중 연근은 풍부한 무기질과 레몬의 3분의 2에 이르는 비타민 C, 리놀레산 등을 함유하고 있습니다. 또한, 일반 식품보다 비타민 B12가 풍부하게 함유되어 있습니다.

[출처: 한국향토문화전자대전, 농림축산식품부 블로그 「겨울철 건강관리 친환경 고령수연근으로 챙겨볼까요?」]

2. 감

단감과 뽕은 감, 두가지인데요.

단감은 바로 먹어도 씹히는 맛이 있어 맛이 있고, 뽕은 감은 홍시나 연시, 꺾임감으로 만들어 먹습니다. 단감은 그냥 먹어도 좋지만, 샐러드, 아이스크림으로 만들어 먹기도 합니다.

3. 늪은호박

맷돌호박, 늪은호박, 숙과용호박이라고도 합니다.

맷돌호박은 모양이 맷돌처럼 둥글납작하게 생겼다 하여 붙여진 명칭이고, 늪은호박이나 숙과용호박은 애호박이나 풋호박에 비하여 성숙하였다는 뜻에서 붙여진 명칭입니다. 호박은 비타민과 미네랄 성분이 풍부하며, 잘 익을수록 당분이 늘어나 단맛이 증가합니다.

[네이버 지식백과] 청동호박 (두산백과 두피디아, 두산백과)

우리학교 급식에서 이 식재료들을 만났을 때,  
더 반가운 마음으로 먹어보면 좋을 것 같아요 !!

- 연근돼지갈비찜
- 단감유자청샐러드
- 늪은호박전

궁금해요!!

Q. 왜 그냥 마라탕이 아니라 “한우사골마라탕”이예요?  
그냥 마라탕 주세요~~

A. 원래 마라탕에 사용되는 육수는 사골육수예요.  
직접 학교에서 한우사골을 우려 만든 육수라는 뜻으로 이름 앞에 적어주었어요. 식당에서 파는 것과 비슷하고 마라의 매운맛만 줄인 것입니다.

급식에 대해 궁금하다면 언제든지 영양선생님께 질문해주세요!

순우리말 음식 이야기

○ 다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?

수박	포도	복숭아	사과	귤	참외
----	----	-----	----	---	----

정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다.

포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?

[출처: 식품의약품안전처 블로그, 참샘스쿨 10월 영양소식]

고카페인 음료, 과잉섭취 주의

고카페인 음료란, 액체 1ml 당 카페인이 0.15mg 이상 함유된 액체 식품을 말합니다. 포장용기에 ‘고카페인 함유’ 표시와 ‘총 카페인 함량(mg)’ 및 ‘어린이, 임산부, 카페인 민감자 섭취주의’ 등의 문구로 확인할 수 있습니다.

카페인을 과도하게 섭취할 경우 불안, 초조함, 신경과민, 흥분, 불면증 등의 부작용을 일으킬 수 있습니다. 또한 지속적으로 과잉 섭취할 경우, 카페인 중독증이 생길 수 있습니다. 어린이와 청소년은 성인에 비해 카페인 민감도가 커서 과도한 카페인 섭취 시 불면증, 빈혈, 성장저해 등의 증상이 나타날 수 있고, 학업에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

카페인 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 할까요?

1. 제품의 ‘카페인 함량’을 확인하고, 하루 최대 섭취 권고량 지키
  - \* 카페인 하루 최대 섭취 권고량
    - 성인(400mg 이하), 임산부(300mg 이하)
    - 어린이·청소년(각자의 체중 kg 당 2.5mg 이하)
2. 목이 마를 때 고카페인 음료 대신 ‘물’마시기
3. 커피는 짧은 시간에 내려 섭취하기
4. 녹차·홍차 등 카페인 함유 차는 물에 담그는 시간을 최소화하고, 저온에서 우려내기
5. 카페인 섭취 후, 카페인 간에서 빠르게 분해될 수 있도록 운동하기

자료 출처 : magazine:F(2018.10 vol.41, 식품의약품안전 식품안전정보원)