



군서미래 영양소식

2024년 12월

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, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산) / 오징어(원양산)
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) ⑲작
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

12/2 (월)	12/3 (화)	12/4 (수) 5~6학년 체험학습	12/5 (목) 5~6학년 체험학습	12/6 (금) 5~6학년 체험학습, 11학년전문가과정
차수수밥, 근대된장국(5) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 베이컨감자볶음 (2.5.6.10.감자) 배추김치(9)/백김치(9.19)선택 에그타르트(1.2.6) * 658.6/33.1/271.4/2.9	나물비빔밥(5) &비빔고추장(5.13) 순두부달걀맑은탕(1.5.9) 미니핫도그(일반1.2.5.6.10/ 치즈1.2.5.6)선택&케첩(12) 과일(선택) 백김치(9.19) * 603.8/21.0/286.4/2.6	보리밥 모양어묵국(5.6) 간장치킨(1.5.6.13.15) 매운콩나물무침(5) 깍두기(9) 딸기망고그레놀라요거트 (2.5.6.아몬드,캐슈넛) * 797.0/37.1/365.3/3.5	발아현미밥 쇠고기무국(5.16) 매콤닭치즈구이/간장소스 (저학년)(2.5.6.12.13.15.16) 참나물들깨무침 총각김치(9) 과일 * 756.6/47.9/346.3/3.5	밤밥 버섯된장국(5) 돼지고기된장구이(5.10.13) 양배추찜/쌈장(5) 보쌈김치(9.19) 꿀떡 * 792.7/41.8/310.0/3.9
12/9 (월)	12/10 (화)	12/11 (수)	12/12 (목)	12/13 (금) 11학년 전문가과정
찹쌀밥 조랭이미역국(5) 닭고구마조림(5.13.15) 탕평채(5.13.16) 배추김치(9)/백김치(9.19)선택 과일(선택) * 652.8/34.1/257.3/2.3	차조밥 봄동된장국(5) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.16.18) 오이스틱&양파두부쌈장(5) 쌈채소(선택) 볶음김치(9.13)/갓김치(9)선택 * 887.9/33.8/288.2/3.5	쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.18.감자) 수제치킨또띠아 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 우유(흰우유,초코,딸기우유 선택)(2) * 897.2/39.1/361.8/3.7	율무밥 얼큰콩나물국(5) 가자미튀김(5.6.13) 데리야끼소스(5.13.전분) 짜장누들떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 총각김치(9), 구운김 * 741.0/33.7/265.9/3.0	흑미밥 감자옹심이국(5.6.감자) 돼지사태떡볶(5.6.10.13) 유채된장무침(5.13) 배추겉절이(9) 과일 * 622.2/35.8/270.6/3.2
12/16 (월)	12/17 (화)	12/18 (수)	12/19 (목)	12/20 (금) 11학년 전문가과정
현미밥 낙지맑은탕(5) 오리주물럭(5.13) 새송이엇장구이(5.13) 배추겉절이(9) 과일 * 694.6/31.3/233.4/3.9	혼합잡곡밥(5) 한방쇠고기무국(5.16) 돈육파마두부 (5.6.9.10.12.13.18) 시금치나물(5) 배추김치(9) 과일(선택) * 665.6/31.6/189.9/4.5	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 미소된장국(5.6) 깍두기(9) 과일 아이스슈(1.2.5.6) * 849.6/43.5/266.8/4.4	찹쌀밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.감자) 오징어브로콜리숙회 (5.13.17) 배추김치(9) 짜먹는요거트(딸기/포도선택)(2) * 652.3/34.9/295.5/4.6	옥수수밥, 건새우아육국(5.9) 등심돈까스(1.2.5.6.10.13) &돈까스소스 (2.5.6.12.13.16.17.18) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 깍두기(9)/동치미(9)선택 단팔죽(13) * 785.8/36.7/336.3/3.1
12/23 (월) 초등다문화학습 체험	12/24 (화)	12/25 (수)	12/26 (목)	12/27 (금)
차수수밥 콩가루배추국(5) 연두부달걀찜(1.5) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13) 배추김치(9) 군고구마 * 667.4/33.1/256.8/3.5	기장밥 순두부찌개(5.9.10) 수제등심탕수육(1.5.6.10) &탕수육소스(5.13.전분) 오이김치(9) 깍두기(9) 과일(선택) * 659.0/33.0/326.8/3.2	성탄절	보리밥 팽이버섯된장국(5) 안동식찜닭(5.6.13.15.감자) 도라지오이무침(5.13) 배추겉절이(9) 딸기생크림와플 (1.2.5.6.13) * 748.0/41.6/334.9/4.3	찹쌀밥 한우사골마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 미니떡갈비조림 (2.5.6.10.13.16) 미역줄기볶음 깍두기(9), 요구르트(2) * 869.0/31.7/266.5/4.5
12/30 (월)	12/31 (화)			
찹쌀밥 조랭이떡국(1.5.16) 간풍기(1.5.6.13.15) 봄동된장무침(5.13) 배추김치(9) 과일(선택) * 714.7/31.5/261.1/2.4	발아현미밥 유부맑은된장국(5.6) 쇠고기불고기(5.13.16) 달래오이무침(5.6.13.18) 총각김치(9) 쿠키번(1.2.5.6.아몬드) * 682.2/34.7/263.8/4.9			

가정연계 안내사항

- 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어보고, 골고루 먹을 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
- 학교급식은 학교급식법 영양기준량에 맞춰 식단을 구성하기에, 좋아하는 음식만 많이 줄 수가 없어요. 또한 학생마다 원하는 양이 달라 모든 학생을 만족 수는 없어요. 하지만 가능한 학생들이 부족하지 않도록 계속 모니터링하도록 하겠습니다.
- 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.

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

우리학교 그림책 전시회

한 해 동안 학생들을 위한 급식을 준비하면서, 많은 생각을 하게 되었습니다. 학생들이 선호하지 않는 음식들도 한번 먹어봤으면 좋겠기에 식단에 포함하고 있는데요.

어떤 음식이든 잘 먹는 학생들도 있고, 좋아하는 음식만 골라먹는 학생들도 있었답니다.

“ 학생들이 좋아하는 것만 주면 안 되나요? ” 라고 질문하는 분도 있겠죠? 하지만, 학교급식은 학생들이 좋아하는 음식만 주는 것이 목적이 아닙니다.

학교급식은 학교급식법에 따라 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족하고, 올바른 식생활 습관 형성에 도움을 줄 수 있도록 다양한 식품으로 구성되어야 하거든요.(학교급식법 제11조)

앞으로도 우리학교는 학생들의 식생활 습관을 위한 식단들을 고민하고 정성스럽게 급식 운영을 할 예정입니다.

12월에는 식생활 습관을 위한 그림책들을 식당에 전시합니다.

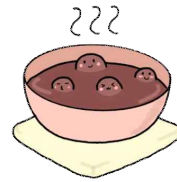


※ 노는날 「판타스틱 반찬특공대」, 다림 「후끈후끈 고추장운동회」, 천개의 바람 「김치가 최고야」, 상상박스 「밥한그릇 똑딱!」, 천개의 바람 「밥이 최고야」, 키다리 「브로콜리지만 사랑받고 싶어」

밤이 가장 긴 날, 동지(12월 21일)

동지는 24절기의 22번째 절기로 1년 중 밤이 가장 긴 날입니다. 과거에는 동지부터 낮이 다시 길어지는 것을 태양의 부활로 여겨 동짓날을 '작은 설날'이라고 여기기도 하였습니다.

동지에 먹는 음식, 팔죽



과거 우리 조상들은 '동지팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다'는 의미로 팔죽을 먹으며 다가오는 새해의 건강을 기원하였습니다.

동짓날은 밤이 길고 음기가 높다고 하여 따뜻한 기운의 음식으로 몸을 데우고 양기를 보충하고자, 팔죽을 쑤어 고사를 지내고 식구들이 모여 함께 먹었다고 전해집니다.

팥과 영양이야기

팥은 섬유질과 단백질이 풍부하여 변비 예방과 체중조절에 도움을 주고 비타민B와 철분 등 각종 영양소가 풍부합니다. 팥에 풍부한 '사포닌'은 콜레스테롤 제거와 혈액순환에 도움을 주며, 칼륨은 나트륨을 배출하는 효과로 부종 개선의 기능을 합니다.

※ 출처: 한국민족문화대백과사전, 네이버백과사전

제철 식재료

감귤

감귤나무의 열매로 모양은 둥글납작하고 빛깔은 주황색 혹은 붉은색입니다. 한국에서 가장 많이 접하는 감귤은 온주밀감입니다. 감귤은 비타민과 무기질, 섬유질이 풍부합니다.

고구마

고구마는 뿌리도 먹을 수 있고, 잎도 먹을 수 있고, 줄기도 먹을 수 있습니다. 식감이 퍼석하고 단단한 것은 '밤고구마', 무른 것은 '물고구마', 단호박처럼 속이 노란 것은 '호박고구마'라고도 불립니다. 식유섬유가 풍부한 식재료로 변비에도 좋습니다.

무

가을 수확 후 겨울에 먹는 시원하고 달콤한 식재료. 김치의 주재료로 사용되고, 무생채, 무순, 묵국 등에 사용됩니다. 우리학교에서는 깍두기와 무국으로 접해 볼 수 있습니다.

※ 네이버지식백과(음식백과)무, 고구마, (나무위키)감귤