

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점

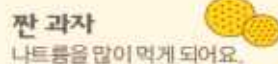
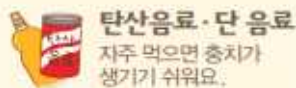


★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



줄일 간식



★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요.
이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.
- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
- 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
- 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.
- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.

아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



아침식사의 원칙

가볍게
먹자.

단백질과
탄수화물이
들어있는
식품을 먹자.

지방이 많이
든 기름진
음식을 적게
먹자.





2024년 1월,2월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산, 명태: 러시아산, 다량어가공품: 원양산
 * 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

1/1 Mon	1/2 Tue	1/3 Wed 수다날	1/4 Thu	1/5 Fri
신정	귀리밥 조랭이떡국+복만두(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 돈육두부조림(5.6.10.13) 안동식당찜(5.6.13.15.18) 오이달래무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/31.5/210.7/3.5	소보로덮밥(1.9.16) 아욱된장국(5.6.9) 가지어묵볶음(1.5.6.13.18) 감자고로케/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) 약고추장(5.6.13.16) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/35.1/372.5/4.3	발아현미밥 청국장찌개(5.9.10) 진미채야채무침(5.6.13.17) 배추전(5.6) 소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 알타리김치(9) 호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.3/30.1/304.8/4.2	영양잡곡밥(5) 콩비지찌개(5.9.10) 청경채무침(5.6) 오징어낙지불고기(5.6.10.13.17.18) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/29.7/235.1/3.0
1/8 Mon	1/9 Tue	1/10 Wed 수다날	1/11 Thu	Fri
기장밥 닭고기 무국(1.5.6.9.15) 콩나물무침(초)(5) 만두탕수/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 임연수양념구이(5) 가래떡/조청(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/25.9/224.3/2.3	수수밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 조랭이떡프랑크케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김부각튀김(5) 계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.9/30.1/247.9/3.7	베이컨김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.18) 팽이버섯계란국(1.5.6.9) 과일샐러드(2.12) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 꺾바로우/소스(1.5.6.10) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/27.8/305.4/2.7	찰현미밥 근대된장국(5.6.9) 묵은지 순살닭찜(5.6.9.13.15.18) 시금치김가루무침 크림떡볶이(1.2.5.6.10.16) 알타리김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/28.2/255.1/3.1	
Mon	Tue	Wed	2/1 Thu	2/2 Fri
 손씻기 손은 비누로 깨끗이!	 익혀먹기 음식물은 익혀서!	 끓여먹기 물은 끓여서!	발아현미밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.15.16.18) 두부구이/양념간장(5.6.13) 오이사과무침(13) 치킨커틀릿/소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 616.5/32.7/209.8/2.8	차조밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 메추리알간장조림(1.5.6.12.13) 단배추숙주무침(5.6) 새우튀김/소스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 688.3/25.6/288.3/3.3
2/5 Mon	2/6 Tue	2/7 Wed 수다날	졸업식, 중입식	Fri
영양잡곡밥(5) 김치수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 돈육두부조림(5.6.10.13) 치커리유자청무침(5.6.13) 함박스테이크/냉이 크림소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.0/24.7/191.8/2.5	귀리밥 팽이두부된장국(5.6.9) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 제육떡볶음(5.6.10.13) 감자버터구이(2.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/29.1/199.5/3.4	찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 마카로니샐러드(1.2.5.6.13) 햄전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 가자미연근강정(4.5.6.12.13) 깍두기(9) 쿠앤크마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/26.2/88.2/3.1		