

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식	줄일 간식
 우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.	 피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.
 채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.	 탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.
	짭 과자 나트륨을 많이 먹게 되어요.

★ 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.





7,8월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산
 꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 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

Mon	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
	기장밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.15.16.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 두부구이/양념장(5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 듀얼썬파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/34.0/214.5/3.6	오므라이스(1.2.5.6.10.13.15.16) 오므라이스소스(1.2.5.6.12.13.16) 단호박스프(초)(2.5.6.13.16) 팝콘치킨강정(1.5.6.12.13.15) 오이청경채무침(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓주스 *에너지/단백질/칼슘/철 687.2/24.2/227.1/2.7	발아현미밥 감자들깨국(9) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 양배추찜/ 강된장(5.6.13) 오리훈제야채무침(1.5.6.13) 배추김치(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/27.2/184.7/2.8	차조밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 돈육새송이장조림(1.5.6.10.13) 멸치감말랭이볶음(2.5.6.13) 오이도라지초장무침(5.6.12.13) 배추김치(9) 토마토/꿀(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.8/29.3/258.0/4.4
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed	7/10 Thu	7/11 Fri
검은콩밥(서리태파쇄)(5) 순두부김치찌개(5.9.18) 새우살애호박볶음(9.13) 동그랑땡달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 미역국수초무침(5.6.12.13) 열무김치(9) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/29.0/236.3/4.1	홍국쌀밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 돈육두부조림(5.6.10.13) 오징어낙지불고기(5.6.13.17.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.4.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/39.2/141.0/3.8	강황밥 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 떡갈비소스구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 오이고추된장무침(5.6.13) 배추김치양념무침(9.13) 망고요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 661.9/26.9/238.4/2.8	찰현미밥 닭개장(1.5.6.15) 베이컨스크램블에그(1.2.5.6.10.12.13.18) 만두유린기/소스(1.5.6.10.13.16.18) 비름나물무침 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/29.8/139.7/3.1	수수밥 콩나물무국(5.6.9) 돼지고기가지볶음(5.6.10.13) 깍쇼새우(1.5.6.9.12.13) 마카로니샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 갯김치-자율(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.5/33.1/229.0/2.6
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri
강낭콩밥 소고기무국(5.6.16) 닭갈비(2.5.6.13.15) 임연수양념구이(5) 멸치통골물볶음(2.5.6.13) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/34.9/208.3/3.2	클로렐라밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 오이한우볶음(5.6.13.16) 생선까스(5) 타르타르소스(1.5.13) 가지나물(5.6) 깍두기(9) 5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/27.7/171.9/2.5	기장밥 오징어무국(5.6.9.17) 미트볼골소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 멘보샤/소스(1.5.6.9) 고사리들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 파인애플/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 656.3/25.5/145.6/2.8	발아현미밥 아욱된장국(5.6.9) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 청경채무침(5.6) 배추김치(9) 꼬마약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/31.6/262.5/3.0	야채새우볶음밥(1.5.6.8.9.13) 어묵우동국(1.2.5.6.9.18) 채식탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 열대과일샐러드 깍두기(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/30.7/319.5/8.1
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri
수수밥 황태콩나물국(5.6.9) 연두부계란찜(1.2.5.9) 멸치크랜베리볶음(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 배추김치(9) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.6/26.2/201.7/2.6	귀리밥 청국장찌개(5.9.10) 메추리알간장조림(1.5.6.12.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/41.8/346.3/5.7	영양잡곡밥(5) 누룽지닭백숙(15) 오이부추무침(13) 감자채베이컨볶음(5.10) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 갯김치-자율(9) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 657.4/24.3/75.8/2.6	기장밥 돈갈비김치찌개(5.9.10) 꼬꼬치즈피자(2.5.15.18) 느타리호박볶음(5.6.13.18) 열무김치(9) 플랜또(아이스크림)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 742.5/34.4/381.7/3.3	방학



7,8월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	8/22 Fri
				영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 낙지삼겹새우볶음(1.5.6.9.10.13.16) 계란말이(1.2.5.6.8.10) 깍두기(9) 캠벨포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/35.7/203.5/3.6
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
찰현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 안동식닭찜(5.6.13.15.18) 삼치연장조림(5.6.13) 참나물고추장무침(5.6) 알타리김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/32.4/186.4/3.2	기장밥 버섯한우찌개(5.6.16) 감자채피망볶음(2.5.6.12.13.16.18) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩나물당면무침(5.6.13) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/21.7/172.0/3.6	오리훈제김치볶음밥(5.9) 연두부달걀국(1.5.6.9) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 오이사과무침(13) 배추김치(9) 사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 600.6/30.6/221.0/2.2	수수밥 한우떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 두부카츠(4.5) 타르타르소스(1.5.13) 상추겉절이 오징어야채초무침(5.6.12.13.17) 참치김치볶음(5.6.9.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 590.6/24.1/200.3/2.8	강황밥 낙지연포탕(5.6.9) 두부구이/양념간장(5.6.13) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.16.18) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 576.5/36.3/109.6/2.9

여름철 영양 관리



**체력 보강을 위한
단백질은 필수!**

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는
콩류, 생선류, 육류 등을 섭취해 단백질을 보충합니다.



**탈수 예방을 위한
수분과 염분 보충**

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에
땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.



**신선한 과일, 채소 섭취로
비타민과 무기질 보충**

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로
충분한 보충이 필요합니다.

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.