

쌀쌀하고 건조한 기운 때문에 코와 인후가 자극을 받아 코감기, 축농증이 나타나고 대장의 수분이 쉽게 말라 변비나 환절기 피부염이 생길 수 있습니다. 제철 음식을 자기 입맛에 따라 먹되 윤기를 주는 음식(참깨 등 불포화지방산)과 **폐와 대장에 이로운 매운 맛과 비린 맛을 가진 생선과 조개류를 많이 섭취**하도록 하는 것이 좋습니다.

**당이 높은 달콤한 식품은
주의해야 해요!**

달콤한 식품에는 '당'(탄수화물의 한 종류)이라는 영양성분이 있습니다. 우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요. 열량이 높기 때문에 **많이 먹으면 살만 찐다** 다른 영양소는 부족해 질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많아요!



●●당이 많은 식품을 먹은 후에는 바로 양치질을 해야 해요!

입안의 충치균이 치아에 남아있는 '당'을 분해하면서 산(acid)을 만들고, 산은 치아를 녹여서 충치가 생길 수 있거든요.

잠깐!

'무가당 주스'라고 해도 꼭 당 함량을 확인해야 해요!

'무가당 주스'라고 하여도 당 함량을 꼭 확인해야 합니다. 왜냐하면 무가당이란 제조·가공 중에 **당을 첨가하지 않았다는 뜻이지 '당'이 없다는 뜻은 아닙니다.** 당노나 칼로리에 신경을 쓴다면 영양성분표시에서 당 함량을 확인하세요.

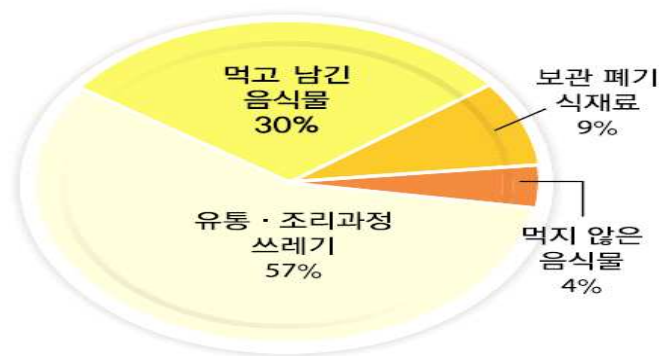


★ 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨져 버려지는 음식물



음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



앞으로는 이렇게...

- 음식물 쓰레기를 **20%** 줄이면
연간 **1,600**억원의 처리비용이 줄고,
연간 **5**조원의 경제적 이익을 가져옵니다.



하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.





11월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산

주꾸미: 국내산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산, 전복: 국내산

* 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

10/30 Mon	10/31 Tue	11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
차조밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치무침 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 고구마전(5.6.13) 알타리김치(9) 우리밀팔짚빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 605.7/30.5/205.6/3.2	영양잡곡밥(5) 해물순두부찌개 (5.6.9.13.17.18) 뼈없는 닭갈비 (2.5.6.13.15.18) 콩나물무침(5) 궁중떡볶이 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 637.8/36.8/209.0/3.6	자장밥(2.5.6.10.13.16) 계란파국 (1.5.6.9) 청경채된장무침(5.6.13) 탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 662.3/23.9/292.9/7.4	찰현미밥 달미역국(5.6.9.15) 진미채조림(5.6.13.17) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 시금치김가루무침 알타리김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 582.9/31.9/236.5/2.7	주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 잔치국수(1.5.6.7.9.18) 숙주나물무침 배추김치(9) 꼬고치즈피자(2.13.15) 아몬드견과류(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.9/32.0/306.9/2.9
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
수수밥 육개장(1.5.6.13.15.16) 연두부계란찜(1.2.5) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) 고구마치즈롤까스/브라운소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 613.9/21.0/192.0/3.4	차조밥 청국장찌개(5.9.10) 닭갈비(2.5.6.13.15) 과일샐러드(2.12) 새우살애호박볶음(9.13) 멸치통곡물볶음 (2.5.6.13) 알타리김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 599.4/38.8/298.6/3.8	깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순두부백탕(1.5.6.9) 단호박찜(13) 유자단무지채맛살무침 (1.2.5.6.8.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 603.0/25.2/233.4/3.6	발아현미밥 동태찌개(5.6.9.13) 돈육새송이장조림 (1.5.6.10.13) 애호박들깨나물(5.6) 배추김치(9) 우리쌀크림치즈볼 (1.2.5.6.17) 구운김 *에너지/단백질/칼슘/철 573.7/36.3/182.3/3.5	홍국밥 콩나물오징어국 (5.6.9.17) 묵은지 순살닭찜 (5.6.9.13.15.18) 두부구이/카레소스 (2.5.6.12.13.16.18) 오이사와무침(13) 알타리김치(9) 가래떡/조청(13) *에너지/단백질/칼슘/철 576.2/28.8/191.3/2.8
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
영양잡곡밥(5) 팽이두부된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 파래자반 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 604.2/32.6/206.3/4.6	귀리밥 미나리대하탕(5.6.9.13) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 상추겉절이(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 한라봉푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 616.2/38.0/224.2/4.2	우민찌곤드레밥(16) 부추양념장(5.6.13) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 양배추무침 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 625.9/24.0/244.7/4.2	찰현미밥 누룽지닭죽(15) 도라지배무침(5.6.13) 동그랑땡달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 삼치엿장조림(5.6.13) 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 644.3/29.2/99.5/4.1	강황밥 전복미역국(5.6.9.18) 안동식닭찜(5.6.13.15.18) 골뱅이꼬시래기무침(5.6.12.13) 배추김치(9) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 637.7/31.5/293.7/3.3
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
기장밥 황태무국(9) 오이소박이(13) 황도샐러드(1.2.5.6.11.12) 두부달걀전(1.5.6.12) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 658.2/20.2/222.3/3.4	수수밥 순살아귀탕(5.6.9) 치커리유자청무침 (5.6.13) 부들어묵오이볶음 (1.5.6.13.18) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 오리훈제쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 611.6/26.2/196.5/3.6	콩나물밥(5.16) 부추양념장(5.6.13) 아욱된장국(5.6.9) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 청포묵김가루무침 (5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 605.6/31.7/273.2/2.9	발아현미밥 닭곰탕(1.5.6.15) 오징어브로콜리무침 (5.6.13.17) 불고기양배추전 배추김치(9) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 630.4/29.6/160.1/3.5	녹차카테킨밥 햄모듬찌개 (초)(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물무침(5) 연근/비트 부각 간장치킨 (1.2.5.6.13.15.18) 알타리김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 554.4/28.5/206.1/2.7



11월 학교급식 식단 안내



11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	Fri
차조밥 돈갈비감자탕 (5.9.10.13) 오이부추무침(13) 토마토스크램블에그 (1.2.5.6.12.13.18) 미니피쉬버거칩/소스 (1.2.5.6.8.9.12.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 593.3/30.2/228.1/3.2	영양잡곡밥(5) 조랭이떡만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 돼지고기수육/무쌈 (5.6.9.10) 골뱅이야채초무침 (5.6.13.17) 쌈장(5.6.13) 보쌈김치(9) 파인애플/방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 637.5/32.9/194.4/2.7	클로렐라밥 닭갈국수(1.5.6.9.15) 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 감자베이컨볶음(10) 가지미강정(4.5.6.12.13) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 616.3/24.1/178.0/2.2	찰현미밥 쇠고기우거지국 (5.6.9.13.16) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 돈육두부조림(5.6.10) 사과치커리샐러드 (5.6.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 524.2/25.9/245.5/3.2	

◇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.