



함께 성장하는 더 특별한 행복배움터 배곧초!

가 정 통 신 문

교훈

배움 · 채움 · 키움

http://www.baegot.es.kr

11월 식단표

월	화	수	목	금												
학교급식 식재료 원산지 표시 사항																
※ 본교 홈페이지 배곧초<지원활동>급식실 게시판에서 사용 식재료를 확인하실 수 있습니다.																
* 평소 식품알레르기에 민감한 어린이는 담임선생님에게 미리 알리고 식단예정표 및 학교홈페이지 식재료, 원산지, 영양표시, 알레르기 유발식품 표시를 참고하여 스스로 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 협조해주시기 바랍니다.																
식재료 원산지 표시	쌀,잡곡	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	고등어	명태/가공품	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어/가공품	주꾸미/가공품	두부/콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합류) ⑲ 잣 *에너지/단백질/칼슘/철 순서입니다.																
1. 식중독과 코로나19 예방을 위해 손씻기를 생활화합시다. 2. 음식물 쓰레기 줄이기에 동참합시다. 3. 식당 출입 시 코로나와 식중독 예방을 위해 반드시 실내화를 착용해 주세요. 4. 37.5도 이상 고열 시 식당 출입을 금지합니다. 5. 기침, 가래, 인후통 등 코로나 증상이 있을 경우 급식실 출입이 제한 될 수 있습니다.		1 <생일축하의 날> 칼슘참쌀밥 소고기미역국(5.6.16.18) 닭다리살마늘소스구이(5.6.13.15) 도라지오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 티라미스케익(1.2.5.6) 590.3/25.6/142.5/2.4		2 차조밥 근대된장국(5.6.9) 오리훈제구이 허니머스터드소스 견과류멸치볶음(5.13.14) (1.2.5.6.13) 깍두기(9) 멜론 557.4/32.3/246.0/3.9		3 현미참쌀밥 감자버섯수제비(5.6) 바삭불고기(5.6.10.13) 부추초무침(5.6.13) 배추김치(9) 양버터호두과자(1.2.5.6.14) 568.1/26.7/161.1/2.2										
		6 참쌀밥 황태국(1.5.6.18) ♥족발(10) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 무말랭이김치 골드파인애플 653.9/30.8/196.9/3.1		7 기장밥 육개장(1.5.6.16.18) 피쉬앤칩스*소스(1.2.5.6.13) 애호박새우젓볶음(5.9) 백김치(9) 굴 501.4/25.5/181.4/3.0		8(수.다.날) 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물국(5.6.9) 탄두리닭다리오븐구이(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 요거트*망고(2) 511.2/32.6/224.0/2.1		9 차수수밥 한우떡만두국(1.5.6.10.16.18) 제육볶음(5.6.10.13) 숙주나물무침(5.6.18) 깍두기(9) 미숫가루라떼(2) 625.6/32.2/321.6/5.2		10 <농업인의 날> 참쌀밥 설렁탕(2.5.6.16) 어묵볶음(1.5.6.13) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 초코떡볶이(2.5) 691.3/23.7/115.0/4.0						
13 한우콩나물밥&양념장(5.6.13.16) 맑은순두부국(5.9) 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 무조미김 열무김치(9) 사과(13) 553.4/21.8/162.6/3.1		14 참쌀밥 청국장찌개(5.6.9) ♥삼겹살구이(10) 쌈장(5.6.13.14) 상추무침(5.6.13) 깍두기(9) 오렌지 698.7/26.2/163.3/2.7		15(수.다.날) 참치채소비빔밥(1.5.6.13) 달걀실파국(1.5.6.18) ♥핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 스위트애플키위쥬스(13) 543.9/16.5/173.2/1.7		16 기장밥 소고기무국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 청포묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 봉어뽕(1.2.5.6) 523.5/23.8/71.2/2.1		17 참쌀밥 ♥마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ♥튀바로우(1.5.6.10.11.12.13) 삼색냉채(5.13) 백김치(9) 단감 572.2/20.9/169.2/8.1								
20 칼슘참쌀밥 감자우유스프(2.5.6.13.16) 돈까스&소스(1.2.5.6.10) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 파인애플쥬스(13)		21 차조밥 소고기장터국(5.6.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 가자미구이(5.6.13) 오이김치(9) ♥아이스쥬(1.2.5.6)		22(수.다.날) <분식의 날> 참쌀밥 어묵국(1.5.6.18) 차돌떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 청년st감자튀김(5.6) 배추김치(9) 요구르트(2)		23 보리밥 콩가루배추국(5.6) 돼지갈비양념찜(5.6.10.13) 시금치무침(5.6.13.18) 깍두기(9) 청포도		24 기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 닭봉오른구이(5.6.13.15) 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 바나나								
27 기장밥 닭곰탕(5.6.15.18) 떡갈비&파채(5.6.10.13.15.16.18) 오이지무침(13) 깍두기(9) 배(13) 635.9/24.6/91.9/2.5		28 참쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.10) 명엽채볶음(5.6.13) 삼치데리야끼(5.6.13.18) 오이김치(9) 크롱지(1.2.5.6) 621.3/32.8/158.4/2.1		29(수.다.날) 마크니카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) ♥돈마호크(2.10) 깍두기(9) 한라봉쥬스(13) 742.8/33.7/76.6/2.1		30 참쌀밥 아욱된장국(건새우)(5.6.9) 돈육불고기(5.6.10.13) 달걀찜(1.9) 배추김치(9) 골드키위 477.3/29.2/230.0/3.6		♥표시는 학생의견 반영 메뉴입니다. ^^								

※ 이 식단은 식재료 수급과 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

▣ 어린이를 위한 올바른 식생활 ▣



1. 음식은 다양하게 골고루

- ① 편식하지 않고 골고루 먹어요
- ② 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요.
- ③ 생선, 살코기, 콩, 달걀 등 단백질을 매일 한 번 이상 먹어요.
- ④ 우유를 매일 두 컵 정도 마셔요



4. 간식은 안전하고 슬기롭게

- ① 간식으로 과일과 우유를 먹어요.
- ② 과자, 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않아요.
- ③ 불량식품을 구별하고 먹지 않으려 노력해요.
- ④ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인해요.



2. 식사는 제 때에 싱겁게

- ① 아침식사는 꼭 먹어요.
- ② 음식은 천천히 꼭꼭 먹어요.
- ③ 짜거나 달거나 기름진 음식은 적게 먹어요.



3. 움직이고 먹는 양은 알맞게

- ① 매일 한 시간 이상 몸을 움직여요.
- ② 나이에 맞는 키와 몸무게를 유지해요.
- ③ TV와 스마트폰을 모두 합해 하루에 두 시간보다 적게 해요.
- ④ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹어요.



5. 식사는 가족과 함께 예의바르게

- ① 가족과 함께 식사하도록 노력해요.
- ② 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻어요.
- ③ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹어요.
- ④ 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않아요.

왜 균형잡힌 식사를 해야할까요?

1. 바람직한 식습관 형성
2. 건강 유지
3. 적절한 성장과 발달
4. 고른 영양섭취



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.



비타민 D가 부족한 아이들

1 「비타민 D」는 어떤 역할을 하나요?

❏ 뼈형성을 촉진시켜요!

● 비타민 D는 칼슘과 인이 장에서 흡수되도록 도와 뼈를 발달시키는 역할을 합니다.

● 부족하게 되면, 유아기에는 *구루병, 청소년기에는 *골연화증이 될 수 있습니다.

*구루병, 골연화증 : 골연화증은 뼈에서 칼슘과 인이 감소되어, 뼈가 물러져 골격이 변하는 증상을 말하며, 구루병은 전형적인 골연화증의 하나로 등뼈나 가슴뼈 등이 굽게 되는 병을 말합니다.

2 「부족한 「비타민 D」는 식품과 햇볕으로 채워주세요!!

❏ 정어리, 표고버섯, 방어포, 버터, 달걀노른자 등의 식품에 함유되어 있습니다.



❏ 햇볕을 통해 뼈의 형성에 필요한 '활성 비타민 D'를 생성할 수 있습니다.

● 뼈의 형성에는 '활성 비타민 D'가 필요하며 우리 몸이 '활성 비타민 D'를 합성하기 위해서는 매일 20~30분 이상 햇볕을 쬐도록 합니다.

● 최근에는 학업 등으로 실내생활이 증가하는 탓에 햇볕에 노출되는 시간이 줄어들게 되는데요, 이럴 경우 비타민 D가 부족할 수 있습니다. 칼슘 함유 음식을 충분히 먹더라도 장에서 흡수가 잘되지 않는다면 골격형성에 방해받을 수 있으므로 햇볕의 비타민D를 잘 챙겨주세요!



[출처] : 1. 먹고싶은대로 먹인 음식이 당신 아이의 머리를 망친다(2013) / 오사와 히로시
2. 네이버 지식백과 / 고려대학교의료원 건강칼럼

2023. 10. 30.

배 곧 초 등 학 교 장