

	<p>지혜롭고 배려하며 건강한 어린이</p>	<h1 style="margin: 0;">가정통신문</h1>	<p>함께 성장하는 행복한 조산교육</p>
---	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

2024년 학교급식 4월 예정식단표

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
4/1 <개교기념일>	4/2 <생일축하의날>	4/3	4/4	4/5
	*참쌀밥 *쇠고기미역국(5.6.16) *돼지갈비찜(5.6.10.13.18) *고구마맛탕(수제)(5.13) *배추김치(9) *딸기케이크(1.2.5.6) *구이김	*달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) *종합어묵국(1.5.6) *단무지 *숙주맛살무침(1.5.6.8) *떡볶이&김말이*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *배추김치(9) *갈라만시레몬에이드	*기장밥 *감자수제비국(5.6.9) *채소계란찜(1.13) *갈치오븐구이 *석박지(9) *조각파인애플	차조밥(친) 설렁탕*(5.6.16) 진미채무침*(1.5.6.13.17) 녹두전*(5.6.9.10) *배추겉절이(9) *나무케이크(1.2.5.6)
4/8	4/9	4/10 <선거일>	4/11	4/12
*발아현미밥 *얼갈이된장국(5.6.8.9.18) *오이부추무침(13) *LA갈비구이(5.6.10.12.13) *깍두기(9) *조각배	*혼합잡곡밥(5) *복어채무국(1.5.6.9) *마파두부(5.6.10.12.13.18) *날치알계란말이(1) *총각김치(9) *오렌지망고주스(13)	 <p style="text-align: center; font-weight: bold;"><제22대 국회의원 선거일></p>	*흑미밥 *가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.18) *폴면채소무침(5.6.13) *수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) *배추김치(9) *아이스망고	*발아현미밥 *배추된장국(5.6.9.18) *닭감자조림(5.6.13.15) *올방개묵감가루무침 *깍두기(9) *요플레(딸기맛)(2)
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
기장밥(친) *순대국밥&양념다대기(2.5.6.9.10.13.16) *삼색나물*(5.6) *오징어김치전*(1.5.6.9.17) *배추겉절이(9) *푸딩	*혼합잡곡밥(5) *쇠고기우거지국(5.6.9.16) *카프레제샐러드(2.12.13) *연어스테이크&어니언소스(1.2.5.6.12) *깍두기(9) *하라봉	*참치채소비빔밥&양념고추장(5.6.13) *김치콩나물국*(5.9) *김치왕고자(1.5.6.10.16.18) *만둣국(5.13) *깍두기(9) *마카롱(1.2.6)	*흑미밥 *닭곰탕(5.6.13.15.16) *돈갈비김치찜(5.6.9.10.13) *들깨애너리볶음(9) *총각김치(9) *플럼주스 *구이김	기장밥(친) *팽이버섯장국(5.6) *돼지고기보쌈(5.6.10) *배우생채(13) *깻잎상추&쌈장(5.6) *보쌈김치(9) *포도
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
*차조밥 *두부된장국(5.6.9) *미역줄기볶음 *가자미오븐구이(5.6) *열무김치(9) *계란빵(수제)(1.2.5.6)	*혼합잡곡밥(5) *호박고추장찌개(5.6.9) *돈육간장불고기(5.6.10.12.13) *베이컨감자채볶음(10) *배추김치(9) *바나나	*카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) *유부장국(5.6.7.13.18) *양상추샐러드(1.2.5.6) *치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16) *깍두기(9) *아이스크림(1.2.5)	*보리밥 *팽이버섯장국(5.6) *닭갈비볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) *청경채사과무침(5.6.13) *배추김치*(9) *요구르트(월)(2)	*투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) *가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) *단호박고구마샐러드(1.5.13) *돈마호크스테이크(2.5.6.10.12.13.16)/감자튀김(5.6) *배추김치(9) *사과주스(13)
4/29	4/30	위 식단은 식재료 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다. 급식 식재료 원산지 표시안내 -쌀(강화친환경쌀-무농약), 쇠고기/가공품(국내산 한우/국내산), 돼지고기/가공품(국내산), 닭고기/가공품(국내산), 오리고기/가공품(국내산), 콩(국내산), 두부(국내산), 김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 낙지(국내산), 고등어(국내산 대구, 동태, 명태(러시아산), 꽃게(국내산), 오징어(국내산), 갈치(국내산), 콩치(국내산), 새우(국내산), 멸치(국내산), 조기(국내산)를 사용합니다. * 알레르기 정보 -①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 원산지 및 일일영양량, 자세한 알레르기 사항은 학교홈페이지를 참고하세요		
*차조밥 *참치김치찌개(9.13) *소시지계찜볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *파래자반 *초코칩트유티스트(1.2.5.6) *깍두기(9)	*쇠고기하이라이스(1.2.5.6.12.16) *참쌀밥 *채소계란국(1.5.6.8.9.18) *유자청사과샐러드(13) *닭고치(2.5.6.13.15) *배추김치(9) *생크림요거트(2)			

※ 위 식단은 학교사정(식품수급불가 및 납품업체 납품오류 등)으로 인하여 변경될수 있는점 양해 부탁드립니다.

※ 원산지 및 일일영양량, 자세한 알레르기 사항은 학교홈페이지를 참고하세요.

2024. 3. 29.

조산초등학교장



자예롭고 배려하며
건강한 어린이

4월 영양식생활 교육자료

- 3저(당 · 나트륨 · 지방) 실천으로 건강 지키기 -
- 음식물 줄이기 실천하기 -

함께 성장하는
행복한 조산교육

“건강해지고 싶다면 밥상과 입맛부터 바꿔야 합니다.”

나트륨과 당의 섭취를 줄이고 지방과 칼로리를 낮춘 식단으로 식사 습관을 바꾸면 어느새 우리 몸이 달라지는 것을 직접 경험할 수 있습니다. 나트륨, 칼로리, 지방이 높은 식단은 고혈압을 비롯한 심장병, 심근경색증, 심부전증, 뇌출혈 등의 순환기계(심혈관계)질환, 위장질환의 원인이 됩니다. 건강의 유지 및 증진, 질병 예방을 위해 3저(당, 나트륨, 지방) 식생활을 실천합니다.

1. 당 섭취를 줄입니다.

- ❖ 단 음식을 적게 먹습니다.
 - 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹습니다.
 - 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰 우유를 마십니다.
- ❖ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.
 - 콜라, 사이다 대신 물을 마십니다.
 - 과일주스 대신 과일을 먹습니다.
 - 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹습니다.
- ❖ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.

2. 나트륨 섭취를 줄입니다.

- ❖ 식품은 되도록 자연식품으로 섭취하는 습관을 갖도록 합니다.
- ❖ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표 확인을 습관화하도록 합니다.
- ❖ 짠맛의 국이나 찌개, 물김치 등은 국물을 항상 남기는 습관을 갖도록 합니다.
- ❖ 소금량이 많은 외식이나 인스턴트식품보다 신선하게 조리한 음식을 먹습니다.
- ❖ 라면, 어묵, 햄, 소시지, 감자칩과 같은 가공식품을 적게 먹도록 합니다.
- ❖ 간식은 빵이나 과자보다는 과일이나 우유로 먹도록 합니다.

3. 지방 섭취를 줄입니다.

- ❖ 잡곡밥과 채소 위주로 구성된 한식을 주로 먹습니다.
- ❖ 간식으로는 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- ❖ 기름에 튀긴 음식은 조금만 먹습니다.
- ❖ 육류는 지방이 적은 부위를 먹습니다.
- ❖ 가공식품을 섭취할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.

【트랜스지방】

- ❖ 트랜스지방은 주로 가공식품에 많이 들어있습니다.
- ❖ 트랜스 지방은 자연 상태에는 우유나 동물성 지방에 매우 소량으로 포함되어 있습니다. 기술의 발달로 식물성 지방에 수소를 첨가해 고체화하여 만들게 되면서 저렴한 가격으로 과자나 빵, 튀김 등의 가공 및 조리 식품의 풍미와 맛을 높이기 됨에 따라 가공식품에 광범위하게 사용하게 되었습니다. 그러나, 트랜스 지방은 몸에 흡수되면 LDL(저밀도)콜레스테롤은 증가시키고 HDL(고밀도)콜레스테롤은 감소시켜 심혈관질환을 일으키며 당뇨 유발의 원인이 되기도 합니다. 이런 건강 위해성 때문에 가공식품의 트랜스 지방의 함량을 영양표시에 의무화하고 있으며 마가린, 쇼트닝 등 트랜스 지방이 첨가된 식품은 가급적 먹지 않는 것이 좋습니다.

자료출처 : 대한비만학회, 식품의약품안전처, 보건복지부.질병관리본부

음식물쓰레기란?

식품을 생산·가공·조리하는 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 가정이나 학교, 음식점 등에서 먹고 남긴 음식찌꺼기 등을 말합니다.



음식물쓰레기 줄이기 가정에서의 실천방법!

- 구매·보관**
 - 일주일 단위로 식단구성
 - 장보기 전 필요한 품목을 메모
 - 날개 포장 제품 구입
 - 반가공·깔끔포장된 식재료 구매
 - 제철에 나오는 근거리 생산 식재료 구매
 - 장을 본 후 바로 손질
 - 냉동보관시 한끼 분량으로 나누어 보관
 - 식재료별 보관법 파악
 - 내용을 확인이 가능하도록 투명용기 사용·보관
 - 자투리 식재료는 따로 모아 보관
 - 냉장고를 정기적으로 정리
 - 주로 먹는 반찬은 쟁반에 함께 담아 보관
- 조리**
 - 외식할 땐 미리 집에 알려주기
 - 가족 식사량에 맞게 요리
 - 멸치, 건새우 등 건재료는 갈아서 조리
 - 계량기구를 활용하여 적정량 조리
 - 음식 맛은 짜지 않게
- 식사**
 - 밥상머리 교육 실시
 - 감사하는 마음으로 먹기
 - 과일 껍질째 먹기
- 남은 음식(식품) 활용**
 - 식재료 껍질을 육수 등에 활용
 - 남은 음식으로 색다른 요리 도전
 - 냉장고 속 자투리 식재료 활용
- 배출**
 - 물기제거 후 배출
 - 종량제 실시

출처: 음식물쓰레기줄이기, 바른식생활 길라잡이

2024. 3. 29.

조산초등학교장