



# 군서미래 영양소식

2025년 5월

식생활교육관 : 031-500-5212

<b>식재료 원산지 표시</b>	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가지미(미국산) / 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산) / 오징어(원양산)
<b>알레르기 정보</b>	※ 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓 / 「식품표시광고법 시행규칙」 제5조제1항 [별표2] 알레르기유발물질 표시대상만 식단명 옆에 번호로 표시
<b>영양표시</b>	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시 / ★ 식단의 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순 입니다.

			5/1 (목) 7~9학년 체험학습	5/2 (금) 10~12학년 체험학습
		<b>밥상머리 교육(인성발상)</b> ★ (책임) 음식은 골고루 먹을만큼 담아 맛있게 다 먹기! ★ (배려) 자율배식시, 배식도구는 뒷사람을 위해 음식에 빠지지 않도록 놓기!	흑미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀찜(1), 미역줄기볶음 군만두(1.5.6.10.16.18) & 채식만두(5.6)-소량만 준비 오이김치(9) * 655.5/25.9/297.1/9.1	현미밥 얼갈이된장국(5) 닭봉닭날개오분구이(13.15) 진미채오이무침(5.13.17) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2)-딸기/포도선택 * 653.0/34.5/323.5/2.3
5/5 (월)	5/6 (화)	5/7 (수)	5/8 (목)	5/9 (금)
어린이날/부처님오신날	대체공휴일	봄방학	봄방학	봄방학
5/12 (월)	5/13 (화) <b>골고루먹는날</b>	5/14 (수) <b>골고루먹는날</b>	5/15 (목) <b>골고루먹는날</b>	5/16 (금) <b>12학년 외부수업</b>
옥수수밥 호박열된장국(5) 간장치킨(1.5.6.13.15) 매운콩나물무침(5) 총각김치(9) 블루베리요거트쉐이크(2) <b>개인컵 가져오기(지움)</b> * 741.4/36.0/435.7/4.0	혼합잡곡밥(5) 감자옹심이국(5.6) 돼지고기된장구이(5.10.13) 브로콜리&초고추장(5.13) 부추겉절이(선택)(13) 배추김치(9) 과일 * 739.8/35.6/241.5/3.4	기장밥 팽이버섯된장국(5) 통목살스테이크&구운채소(5.6.10.13.16)/데미글라스소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 토마토치즈샐러드(2.12) 알감자버터구이(2.13) 각두기(9) * 878.3/35.6/386.0/4.8	차수수밥 쇠고기미역국(5.16) 매콤달치즈구이& (저학년용)간장구이 (2.5.6.12.13.15.16) 숙주나물무침 배추김치(9) 과일 * 715.7/45.3/340.9/3.3	스크램블달걀밥(1) 잔치국수(5.6) &꽃고추양념간장(5.13) 김자반(13) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9)/열무김치(9) 선택 미니팝시클(딸기/망고선택) * 671.6/30.1/405.8/4.8
5/19 (월)	5/20 (화) <b>골고루먹는날</b>	5/21 (수) <b>골고루먹는날</b>	5/22 (목) <b>골고루먹는날</b>	5/23 (금) <b>12학년 외부수업</b>
차수수밥 열무된장국(5) 묵은지닭볶음탕(5.9.13.15) 탕평채(5.13.16) 총각김치(9) 과일 * 605.8/36.9/280.1/3.4	보리밥 짬뽕순두부찌개 (5.6.9.10.15.17.18) 돼지고기마늘불고기(5.6.10.13) 참나물겉절이(5.13) 배추김치(9) 미니파배기(2.5.6.13) * 667.5/42.5/254.6/4.1	오므라이스(1.2.5.6.10.12.16) &소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 감자핫도그(1.2.5.6.10.16.) &치즈핫도그(1.2.5.6)선택 과일 각두기(9) * 672/25.4/226.8/3.2	발아현미밥 크래미달걀탕(1.5.6.8) 동파육/청경채 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 오이부추무침(13) 배추김치(9) 주스(사과/감귤)/우유(2)선택 * 788.0/34.4/324.1/3.4	차조밥 육개장(1.5.16) 연어살해브구이(2)&파인애플 마요소스(1.2.5.13) 짜장누들떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 배추김치(9), 과일 * 768.7/33.6/284.8/3.8
5/26 (월)	5/27 (화) <b>골고루먹는날</b>	5/28 (수) <b>골고루먹는날</b>	5/29 (목) <b>골고루먹는날</b>	5/30 (금) <b>12학년 외부수업</b>
밤밥 얼큰어묵국(5.6.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 도라지오이무침(5.13) 배추김치(9) 쿠키번(1.2.5.6.아몬드) * 645.9/39.0/273.3/3.6	잡쌀밥 건새우아욱국(5.9) 닭다리살바베큐 (5.6.12.13.15.16.18) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 오이김치(9) 젤리스타(2) * 673.8/39.1/330.0/2.7	<b>특별리 데이</b> 쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.18) 치즈버거 (1.2.5.6.7.10.12.13.16) 각두기/오이파클(선택)(9) 아망추(11.13) <b>개인컵 가져오기</b> * 871.5/28.2/357.2/4.3	차조밥 주꾸미맑은탕(5) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13) 깻잎순나물(5) 배추김치(9)/열무김치(9)선택 과일 * 635.1/30.1/300.3/3.6	울무밥 얼갈이된장국(5) 오리간장불고기(5.6.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 과일 단오수리취떡(추가선택) * 777.9/27.4/288.8/3.4

**가정연계 안내사항**

- 5월 13일부터 매주 화~목요일에 "골고루 다 먹는날"을 운영합니다. 학생들이 잘 참여할 수 있도록 격려해주세요.
- 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어보고, 골고루 먹을 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
- 초등학생의 경우, 중·고등학생 배식완료전 후식을 제외한 음식들을 추가배식하고 있으니 참고해주세요.
- 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.

★ 감자 및 전분(학교에서 조리 시 사용한 식재료만 확인가능하며, 기타 공산품에 함유된 성분은 확인이 어려움)  
(5/13)감자옹심이국,(5/14)알감자버터구이,(5/19)묵은지닭볶음탕,(5/21)감자핫도그,(5/28)쇠고기하이라이스

**내가 남긴 음식이 지구를 아프게 한다고요??**

최근 학생 한 명이 남기는 음식물쓰레기의 양이 점점 늘어나고 있어요.

**< 서울시 학교 음식물쓰레기 1인당 발생량 >**  
 (2019년)34.1kg →(2021년)36kg →(2022년)38kg

**< 경기도 학교 음식물쓰레기 연간 처리비용 >**  
 (2019년) 91억원이상 -> (2023년) 100억 사용

**예전보다 학생들이 더 급식을 남기는 이유는 무엇일까요?**

가장 큰 이유는 학생들이 선호하는 식품만 먹으려고 하기 때문일거예요.

하지만, 학교급식은 건강한 식단, 영양의 균형을 갖춘 식단을 제공하여 학생들의 성장을 돕는 교육의 하나예요. 그래서 학생들이 선호하는 식품만 제공할 수는 없답니다.

**그럼, 우리는 이렇게 선호하는 음식만 먹고 급식을 마구 남겨 버려도 되는 걸까요?**

① 쌀, 보리 등의 곡식뿐만 아니라 채소, 과일, 고기를 제공하는 돼지와 소, 이 모든 것들은 땅에 살아요. 이것들을 키우기 위해 우리는 온실가스를 흡수하고 산소를 내어주던 나무를 베어 내어 농사를 짓기도 하고 가축을 기르면서 토양을 오염시키기도 합니다. 농작을 반복해 토양이 황폐하게 되기도 해요.

② 인류의 생존을 위해 토양의 황폐화를 감수하고 음식을 만들었으면, 그 음식을 소중히 여겨야 합니다.  
  
**음식을 버리면 비옥한 토양도 함께 버리는 셈이거든요**

③ 음식쓰레기 1kg당 온실가스가 1.7kg 발생해요.  
 (2022년 서울기준)  
 학생 1명이 버린 음식물쓰레기양 = 연간 38kg  
 = **학생 1명이 배출한 온실가스는 65kg**

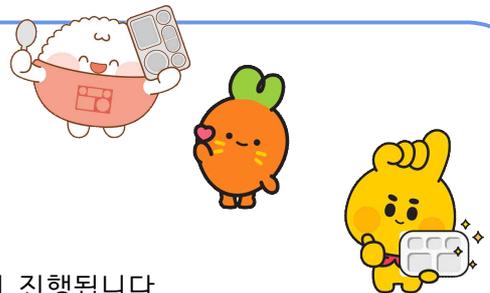
④ 30년된 소나무 한그루가 흡수할 수 있는 온실가스는 연간 6.6kg예요.  
 학생 1명이 버리는 음식물쓰레기의 온실가스를 없애려면 소나무가 10그루가 필요해요 !!

**여러분 1명이 음식물쓰레기를 절반으로 줄이면, 지구에 소나무 5그루를 심은 효과를 내는거랍니다.**

**골고루 다 먹는날 참여하기**

탄소중립실천을 하고 싶나요? 건강해지고 싶나요?

군서미래국제학교 “골고루 다 먹는날”에 참여하세요 !!



- 기 간 : 2024. 5. 13.(화)부터 매주 화요일, 수요일, 목요일에 진행됩니다.
- 방 법 : 음식은 먹을 만큼만 받아서 모두 깨끗하게 식사해요.  
 단, 모든 음식은 최소 한입분량은 받아서 먹어야 해요.(알레르기가 있는 식품은 받지마세요)  
 국물은 남겨도 괜찮아요.(빠나 오렌지껍질, 수박껍질 등은 남겨도 돼요)
- 다 먹으면? 영양선생님께 스티커를 받아서 본인의 이름이 있는 스티커판에 붙여주세요.

※ 내용출처 : 「청소년을 위한 개념있는 식생활」배혜림, 이윤정저, 뜨인돌 / 그림출처 : 학교급식캐릭터(교육부)

※ 이 자료에는 네이버에서 제공한 나눔고딕 글꼴이 적용되어 있습니다.