



군서미래 영양소식

2025년 5월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	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, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산) / 오징어(원양산)
알레르기 정보	※ 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 / 「식품표시광고법 시행규칙」 제5조제1항 [별표2] 알레르기유발물질 표시대상만 식단명 옆에 번호로 표시
영양표시	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
		밥상머리 교육(인성밥상) ★ (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) 골고루먹는날	5/14 (수) 골고루먹는날	5/15 (목) 골고루먹는날	5/16 (금) 12학년 외부수업
옥수수밥 호박잎된장국(5) 간장치킨(1.5.6.13.15) 매운콩나물무침(5) 총각김치(9) 블루베리요거트쉐이크(2) 개인컵 가져오기(자율) * 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) 깍두기(9) * 878.3/35.6/386.0/4.8	차수수밥 쇠고기미역국(5.16) 매콤달치즈구이& (저학년용)간장치킨(5.16) (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) 골고루먹는날	5/21 (수) 골고루먹는날	5/22 (목) 골고루먹는날	5/23 (금) 12학년 외부수업
차수수밥 열무된장국(5) 묵은지닭볶음탕(5.9.13.15) 탕평채(5.13.16) 총각김치(9) 과일 * 605.8/36.9/280.1/3.4	보리밥 찜뽕순두부찌개 (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 깍두기(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) 골고루먹는날	5/28 (수) 골고루먹는날	5/29 (목) 골고루먹는날	5/30 (금) 12학년 외부수업
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 건새우아육국(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	떡볶리 데이 쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.18) 치즈버거 (1.2.5.6.7.10.12.13.16) 깍두기/오이파클(선택)(9) 아망추(11.13) 개인컵 가져오기 * 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	율무밥 얼갈이된장국(5) 오리간장불고기(5.6.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 과일 단오수리취꿀떡(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 맞춘 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 !!

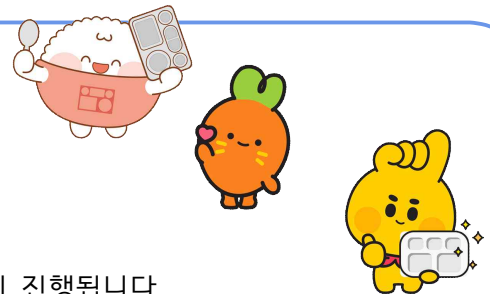
여러분 1명이 음식물쓰레기를 절반으로 줄이면, 지구에 소나무 5그루를 심은 효과를 내는거랍니다.

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.