



# 군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 5월

담당 : 영양교사 한진아  
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.
	쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 얼갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(태국산), 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / <b>식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.</b> 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

5/2 (월)	5/3 (화)	5/4 (수) 체육대회	5/5 (목)	5/6 (금)
혼합잡곡밥(5.) 들깨미역국(5.6.13.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13.) 오이김치(9.) / 과일 * 556.7/36.8/191/4.2	옥수수밥 물만두국(1.5.6.10.15.16.) 닭고구마간장조림 (2.5.6.13.15.18.) 가지구이나물(5.6.) 배추김치(9.) / 과일 * 648.9/40/170.3/6.4	카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18.) 치즈버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 초코우유(2.) * 943.5/40.4/353.5/5.8	어린이날	개교기념일
5/9 (월)	5/10 (화)	5/11 (수)	5/12 (목)	5/13 (금)
봄방학	봄방학	봄방학	봄방학	봄방학
5/16 (월)	5/17 (화)	5/18 (수) 수.다.날	5/19 (목)	5/20 (금) 세계음식 (베트남)
기장밥 호박잎된장국(5.6.9.13.) 돼지고기간장불고기 (2.5.6.10.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일 * 605.5/39.3/207.2/5.8	차수수밥 뼈없는감자탕(5.6.10.) 새우까스(1.6.9.) 타르타르소스(1.5.13.) 숙주나물무침 총각김치(9.) 과일 * 858.7/36.8/191/3.5	나물비빔밥(5.6.13.) 약고추장(5.6.13.16.) 실파달걀국(1.5.6.) 백김치(9.19.) 핫도그(1.2.5.6.10.16.) 짜먹는 요거트(2.) * 642.2/24.2/211.6/3.5	보리밥 쇠고기무국(5.6.16.) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 미역줄기볶음 배추김치(9.)/ 오븐초코 핫케이크(1.2.5.6.) * 755.7/43.6/267/3.8	파인애플쇠고기볶음밥 (5.6.13.16.) 분짜(5.6.9.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 춘권(5.6.) 망고주스 * 706/34/416.3/7.3
5/23 (월)	5/24 (화)	5/25 (수) 수.다.날 9학년1반 식단의 날	5/26 (목)	5/27 (금)
밤밥 낙지맑은탕(5.6.) 매콤닭치즈구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 참나물들깨무침 배추김치(9.) 과일(12.) * 684.4/47.4/345.7/4.1	울무밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 삼색냉채(1.2.6.8.13.18.) 깍두기(9.) 과일 * 586.7/31.2/166.6/3.4	쌀밥 두부호박된장찌개(5.6.13.) 삼겹살오븐구이(10.13.) 구운마늘&파채 (2.5.6.12.13.) 볶음김치(9.13.) 베라아이스크림(2.5.6.) * 985.9/41/295.6/3.9	발아현미밥 감자꽃고추국(5.6.9.13.) 수제탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.6.13.) 오이부추무침(13.) 배추김치(9.) 과일 * 712.1/33.4/152.7/3.3	차조밥 닭개장(5.6.13.15.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 연두부찜/실파양념간장 (5.6.) 총각김치(9.) 요구르트(2.) * 705.9/27.4/205.6/4
5/30 (월)	5/31 (화)			
흑미밥 감자수제비국(5.6.) 돼지고기고추장불고기 (5.6.10.13.) 깻잎순나물(5.6.) 깍두기(9.) 미니파배기(1.2.5.6.) * 726.4/32.4/290.1/6.5	현미밥 얼큰콩나물국(5.6.13.) 등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.16.) 옥수수치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 694.9/34.5/325.6/2.8			

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

## 영양 소식

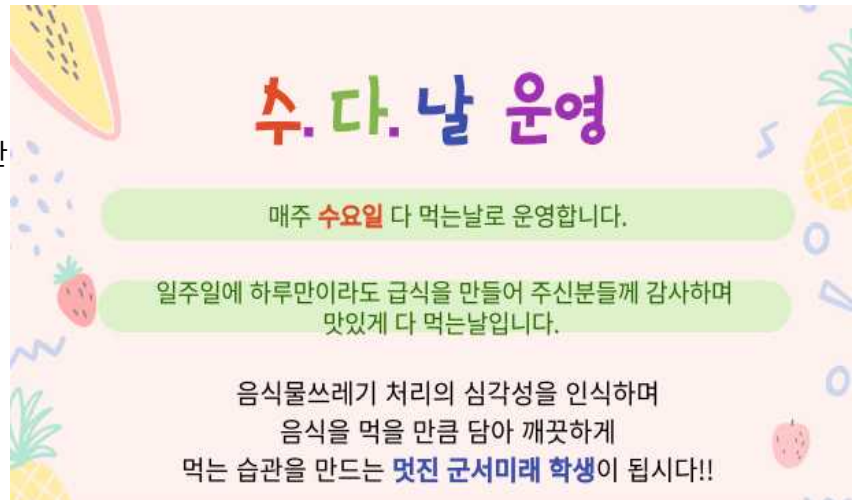
## 음식은 쓰레기가 아니에요 !!

음식물 쓰레기라는 말이 익숙하지만, 음식은 처음부터 쓰레기가 아니었습니다. 우리의 손에 의해 버려져 쓰레기가 되었습니다. 우리는 음식물의 일부를 버리고 있고, 그 양이 연간 500만톤이 넘는데, 이를 처리하기 위해서 드는 비용만 8,000억원이 이상이 필요하다고 합니다.

### 음식쓰레기, 이대로 두면 지구가 위험해요 !!

#### ★ 우리가 지구를 지킬 수 있는 방법은 ?

- ① 먼저 식단을 확인합니다.  
(혹시 알레르기로 못 먹는 음식이 있는지 확인하고 먹을 수 있는 음식만 받아요)
- ② 음식은 먹을 수 있는 만큼 받습니다.  
(더 먹고 싶다면 일정한 배식 양을 받고 배식이 끝난 후에 더 받아요)
- ③ 좋아하는 반찬과 밥만 먹지 않고 배식받은 음식을 골고루 깨끗하게 먹습니다.



### 우리반 식단의 날

이번 달 우리 반 식단의 날 학급은 **9학년 1반**입니다.

학생들이 원하는 식단 컨셉은 고기집 컨셉이었던 것 같아요. 고기집에서 나오는 두부호박된장찌개를 원했지만, 온도가 딱딱 나오게 끓여야 하는 학교급식의 특성상 학생들이 원하는 비주얼은 아닐지도 모르겠어요. 그래도 안전하고 맛있게 조리해보겠습니다.

#### 6월 우리반 식단의 날 학급은 8학년 1반입니다.

우리 반 식단의 날은 무조건 비싸고 맛있는 요리를 주는 날은 아니에요. 식단 작성 시 주의사항을 잘 읽어보고 식단을 작성해주세요.

##### ★ 식단 작성 시 주의사항

- 영양소를 골고루 먹을 수 있도록 밥, 국, 육류반찬, 채소반찬, 김치류, 후식류로 구성해주세요.
- 일품요리로 구성할 때는 조금 더 간단하게 구성해야 조리가 가능해요.
- 우리학교 1끼 식품비는 초등학생 3,380원, 중학생은 3,830원이에요. 너무 비싼 식재료는 사용하기 힘들어요.

### 세계음식 (베트남)

작년에도 베트남 식단을 준비했었는데, 학생들이 맛있게 먹었던 기억이 나서 또 준비해보았습니다. 파인애플쇠고기볶음밥, 분짜, 춘권, 망고주스에요.

각두기는 우리나라 음식이지만 김치가 빠지면 섭섭하니 함께 넣었어요.

분짜는 베트남 음식으로 '분'은 쌀국수면, '짜'는 숯불에 구운 돼지고기 완자를 뜻한다고 해요. 채소, 국수, 돼지고기를 소스에 찍어 먹는 요리입니다. 춘권도 함께 찍어 먹으면 별미예요.