



# 군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 6월

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(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(태국산), 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기, 대구살(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.

		6/1 (수)	6/2 (목)	6/3 (금)
		지방선거	혼합잡곡밥(5.) 대구매운탕(5.6.13.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 시금치나물 총각김치(9.) 과일 * 619.7/45.4/167.7/3.6	쌀밥 열무된장국(5.6.13.) 떡갈비&어린잎 (2.5.6.10.13.15.) 진미채오이무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 미니크로와상(1.2.6.) * 745.1/34.8/182.2/4.3
6/6 (월)	6/7 (화)	6/8 (수) 수.다.날	6/9 (목)	6/10 (금)
현충일	기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 삼치무조림(5.6.13.) 베이컨감자볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.) 약과(6.) * 616.9/34/673.9/3.6	차수수밥 브로콜리크림스프(2.5.6.16) 수제치킨까스(1.2.5.6.13.15) 허니머스터드소스(1.5.13.) 구슬치즈샐러드(2.12.13.) 깍두기(9.) 짜먹는 요거트(2.) * 797.9/34.6/95.4/1.8	보리밥 두부김치찌개(5.9.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 가자나물(5.6.) 오이김치(9.) 생크림아이스경단(1.2.6.) * 578.2/36.1/175.4/4.4	열무&나물비빔밥(5.6.9.13.) 미소된장국(5.6.) 비빔고추장(5.6.13.) 조각피자 (2.5.6.) 백김치(9.19.) 과일 * 752.3/36.9/186.4/2.8
6/13 (월)	6/14 (화)	6/15 (수) 8학년1반 식단의 날	6/16 (목)	6/17 (금)
옥수수밥 감자뽕고추국(5.6.9.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 콩나물당면무침(5.6.13.16.) 배추김치(9.) 과일 * 719.6/27.5/173.9/5.1	밤밥 사골우거지국(5.6.16.) 바비큐복합 (5.6.10.12.13.16.) 게맛살미역줄기볶음 (1.5.6.13.) 총각김치(9.)/과일 * 612.5/48.9/714.2/3.7	김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 유부우동(국)(1.5.6.13.) 닭다리오븐구이(13.15.) 오이김치(9.) 샤인머스켓주스(13.) * 701.6/33.4/176.9/3	차조밥 근대된장국(5.6.13.) 간풍기(1.5.6.13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 얼린요구르트(2.) * 735.7/35.3/276.1/3	참쌀밥 한우사골순대국 (1.5.6.10.16.) 달걀찜(1.) 부추겉절이(13.) 오징어김치전(6.9.17.) 깍두기(9.) * 643.1/22.7/134.6/8.8
6/20 (월)	6/21 (화)	6/22 (수)	6/23 (목)	6/24 (금)
흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 비빔된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 생과일토마토주스 (12.13.) * 690.4/40.3/709.6/4.	울무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 고구마순볶음(5.6.) 열무김치(9.) 쿠기번(1.2.5.6.) * 781.1/36.7/206.9/3.8	짜장밥(5.6.10.13.) 뿌링클치킨(2.5.6.13.15.) 웨이감자구이(2.5.) 깍두기(9.) 과일 * 753.1/40.3/127/4.3	참쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 쇠고기두부조림 (5.6.9.10.13.16.18.) 삼색냉채(1.2.6.8.13.18.) 군만두(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) * 670.7/32.2/201.3/9.7	현미밥 쇠고기무국(5.6.16.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 새송이엿장구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 과일 * 627.6/32.8/150.5/3
6/27 (월)	6/28 (화)	6/29 (수) 세계음식 (일본)	6/30 (목)	
발아현미밥 얼큰어묵국(5.6.13.) 시금치달걀말이(1.5.) 진미채고추장볶음 (5.6.13.17.) 김자반(5.13.)/복음김치(9.13) * 626.3/36.8/251.4/5.1	혼합잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 오이스틱/양파두부쌈장(5.6.) 배추김치(9.) / 과일 * 872.8/36.8/738.3/3.7	오니기리(참치마요) (1.5.6.13.) 냉메밀소바(1.3.5.6.7.13.) 새우튀김(5.6.9.) 깍두기(9.) 감귤주스(13.) * 873.1/27.4/196/7.5	옥수수밥 건새우아욱국(5.6.9.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 콩나물무침(5.) 총각김치(9.) 과일 * 598.6/36.6/225.6/3.2	

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

## 영양 소식

### 학교급식에서 패스트푸드와 가공식품만 나온다면 ?

보통 학교에서 먹고 싶은 음식을 조사하면 1, 2위를 다투고 나오는 음식들이 치킨, 피자, 햄버거 같은 패스트푸드와 가공식품입니다. 그래서 우리학교에서도 학생들의 기호도를 생각하여 학생들이 먹고 싶은 음식들을 식단에 반영하게 됩니다.



#### 1. 패스트푸드와 가공식품은 무엇이 문제일까요?

패스트푸드와 학생들이 선호하는 대부분의 음식들은 대부분 영양량이 한쪽으로 치우친 경우가 많답니다.

##### 1) 나트륨 함량이 높아요.

패스트푸드와 가공식품의 짭짤한 맛을 내는 소금에는 나트륨이 함유되어 있어요. 우리 몸에는 적당량의 나트륨은 꼭 필요하지만 필요 이상의 나트륨을 먹게 되면 몸을 붓게 하거나 혈압을 올리는 등 몸에 좋지 않아요.

##### 2) 열량은 높지만 우리 몸에 필요한 비타민, 무기질이 부족해요.

3) 가공식품에는 식품에 원래 들어있는 천연당이 아닌 첨가당이 많이 들어있어요. 이런 첨가당은 빈 영양소로써 많이 먹을수록 좋지 않고 충치, 고혈압 등의 원인이 된답니다.

#### 2. 학교급식은 왜 하는 걸까요?

학교급식은 학교급식법에 학생의 건전한 심신의 발달과 국민 식생활 개선에 기여하기 위해서 하는 것이라고 되어 있어요. 그래서 영양선생님은 학생들이 좋아하는 것만 주는 대신 골고루 먹을 수 있도록 다양한 식재료가 들어간 식단을 작성하고 있는 것입니다.

#### 3. 영양선생님은 식단을 어떻게 작성할까요 ?

- 학교급식법에 맞는 영양관리기준량에 맞춰요.
- 곡류, 채소, 과일, 어육류, 콩류, 유제품 등 다양한 식품을 사용해요.
- 염분, 유지류, 단순당류 등을 너무 많이 사용하지 않으려고 노력해요.
- 가급적 자연식품과 제철식품을 사용하고 다양한 조리법을 활용해요.
- 그리고, 학생들의 기호도와 식품비도 고려해야 해요.

“ 왜!!! 학교에서는 햄버거, 피자 같은 맛있는 음식은 적게 나오는 거예요? ”

하고 생각하는 학생들이 있다면, 학교급식에 대한 이해에 조금이라도 도움이 되었을까요?

맛있는 것도 물론 중요하지만, 학생들의 건강을 최우선으로 생각하는 학교급식을 조금 더 믿고 골고루, 다양하게, 먹어볼 수 있도록 노력해주세요!

#### 우리반 식단의 날

6월 우리 반 식단의 날 학급은 **8학년 1반**입니다.

학생들은 이 식단에 차돌박이 구이와 치즈볼도 먹고 싶었다고 했는데요. 한우 차돌박이는 너무 비싸 학교 식품비(초등 3,380원, 중등 3,830원)로는 불가능하여 넣지 못하고 닭다리오븐구이로 대체하였습니다.

#### 세계음식 (일본)

오니기리는 담백하게 간을 한 밥에 여러 가지 반찬으로 만든 소를 넣고 주먹 크기로 뭉친 뒤 김으로 감싼 일본식 주먹밥입니다. 냉모밀을 먹고 싶어 하는 학생들이 있어 식단에 넣어보았습니다.