



군서미래 영양소식

발행일 : 2023년 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 가 공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산)/고등어, 갈 치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)장 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

5/1 (월)	5/2 (화)	5/3 (수)	5/4 (목) 5학년♥ PESCO베지테리언DAY	5/5 (금)
옥수수밥 팽이버섯된장국(5.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어브로콜리숙회 (5.13.17.) 배추김치(9.) 미니파배기(1.2.5.6.13.) * 677.4/34.6/295.4/5.8	기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 치킨바베큐 (5.6.12.13.15.16.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) 열무김치(9.) 요구르트(2.) * 644.6/41.8/368.9/2.9	찹쌀밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 삼치엿장소스구이(5.6.13.) 비름된장무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 과일 * 713.9/41.1/78.6/3.8	쌀밥 김자반(5.13.) 페스코베지테리언버거 (1.2.5.6.12.) 감자튀김(5.6.12.) 깍두기(9.) 샤인머스캣주스(13.) * 933/27.2/152.3/3.1	어린이날
5/8 (월)	5/9 (화)	5/10 (수)	5/11 (목)	5/12 (금)
재량휴업일	재량휴업일	재량휴업일	재량휴업일	재량휴업일
5/15 (월)	5/16 (화)	5/17 (수) 수.다.날	5/18 (목)	5/19 (금)
차수수밥 대구매운탕(5.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 참나물들깨무침 떡꼬치(5.12.13.) 총각김치(9.) * 672.9/41.5/324.8/3.7	보리밥 쇠고기무국(5.16.) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13.) 새송이엿장구이(5.13.) 배추김치(9.) 폴더와플(2.5.6.) * 838.8/36.6/430.6/4.3	쇠고기곤드레나물밥(16.) &부추양념간장(5.13.) 실파달걀국(1.5.) 수제치킨또띠아 (1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 자몽주스(13.) * 643.9/34.6/208/3.5	발아현미밥 물만두국+하트 (1.5.6.10.16.18.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 도라지오이무침(5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 654.5/38.8/297.3/4.3	밤밥 열무된장국(5.) 오향장육(5.6.10.12.13.) 오이스틱& 양파두부쌈장(5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 665/33.9/348.3/3.5
5/22 (월)	5/23 (화)	5/24 (수) 수.다.날	5/25 (목)	5/26 (금)
차조밥 조랭이미역국(5.) 돈육대파오븐구이 (5.6.10.12.13.18.) 깻잎순나물(5.) 배추김치(9.) 과일 * 653.7/36.9/340.7/3.5	울무밥 호박잎된장국(5.) 간장치킨(5.6.13.15.) 매운콩나물무침(5.) 총각김치(9.) 과일 * 630.1/32.3/402/4.1	김치치즈볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 미소된장국(5.) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 백김치(9.19.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 844.4/38/681.3/3.2	흑미밥 닭개장(5.15.) 연두부찜(5.)& 실파양념간장(5.13.) 베이컨감자볶음(10.) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 628.8/22/305.6/3.3	현미밥 감자꽃고추국(5.) 떡갈비구이(5.6.10.13.15.) 냉파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 짜먹는요거트(2)딸기,포도선택 * 690.7/30.6/314.3/3.5
5/29 (월)	5/30 (화)	5/31 (수) 수.다.날 8학년1반 식단의 날	수.다.날 ?? “수요일은 다 먹는날” 일주일에 하루만이라도 급식을 만들어주신 분들께 감사하며 맛있게 다 먹는 날입니다. 다함께 동참해주세요 !!	
대체공휴일	혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.9.10.) 통오리훈제바베큐 (2.5.6.13.16.) 무쌈/깍두기(9.)/과일 부추겨자무침(선택)(4.5.13) * 678.7/32.1/314.1/4.1	쇠고기주먹밥(5.13.16.) 어묵우동(국)(1.5.6.) 새우튀김(1.5.6.9.) 깍두기(9.) 쿨피스(2.13.) * 825/28.9/225.6/5.2		

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

영양소식

채식에 대해 알아보자 !



우리나라도 요즘 다양한 사회적 인식변화에 따라 채식위주의 식생활을 선호하는 사람들이 많아지고 있습니다.

1. 채식위주의 식생활을 하는 이유는 무엇일까요?

적당한 채식은 건강에 좋다는 인식이 확산된 점도 있지만, 육류가 식량 생산과 환경측면에서 모두 지속가능하지 않다는 공감대가 형성되고, 생명윤리 문제가 대두되면서 윤리적인 식생활에 대해 고민하는 사람이 많아졌기 때문이기도 합니다.

2. 채식은 채소만 먹어야 하나요? NO!! 아니에요!!

채식은 고기와 생선과 같은 동물성 식품은 피하고 곡물이나 채소, 과일류 등의 식물성 식품 위주의 식사를 하는 것을 뜻합니다. 그렇지만 채식을 한다고 채소만 먹어야 하지는 않습니다.

채식은 특정 성분포함 여부에 따라 여러 형태로 나눌 수 있습니다.

비건 (Vegan)	동물에게서 나온 음식은 전혀 먹지 않는 단계	
락토(Lacto)	채식을 하면서 유제품은 먹는 단계	
오보(Ovo)	채식을 하면서 동물의 알은 먹는 단계	
락토오보 (Lacto-Ovo)	채식을 하면서 달걀이나 우유, 꿀처럼 동물에게서 나오는 음식까지 먹는 단계	
페스코 (Pesco)	채식을 하면서 동물에게서 나오는 음식과 어패류는 먹는 단계	
폴로(Pollo)	채식을 하면서 동물에게서 나오는 음식, 어패류, 닭과 같은 조류까지 먹는 단계	

3. 5 학년 학생들과 함께하는 ♥ PESCO베지테리언 DAY

페스코-채식은 우유, 달걀, 어패류까지는 먹을 수 있는 채식이에요!

“페스코베지테리언버거”에는 고기함박스테이크 대신 콩고기함박스테이크를 사용할 예정입니다.

맛이 어떤지 한번 확인해보세요~~~

또 하나 !! 남기지 않고 골고루 잘 먹는 것도 여러분이 지구를 지키는 최고의 방법입니다.

우리반 식단의 날 우리 학교 “우리 반 식단의 날”은 한 달에 한번 학급에서 작성한 식단을 제공하는 날입니다. 5월부터 12월까지 운영 예정이며, 6월은 8학년 2반이 대상입니다.

5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
8학년 1반	8학년 2반	7학년 1반	7학년 2반	6학년 1반	6학년 2반	5학년 1반	5학년 2반