



군서미래 영양소식

발행일 : 2023년 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, 열갈이, 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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

			6/1 (목)	6/2 (금)
			옥수수밥 맑은콩나물국(5.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 김치파전(5.6.9.16.) 오이김치(9.) 과일 * 642.6/29.6/287.2/2.7	기장밥 쇠고기무국(5.16.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 시금치나물 배추김치(9.) 초코쿠키(1.2.5.6.) * 686.5/30.2/315.6/3.1
6/5 (월)	6/6 (화)	6/7 (수) 수다날	6/8 (목)	6/9 (금)
재량휴업일	현충일	한우불고기덮밥(5.13.16.) 열무된장국(5.) 콤포레드/렌치드레싱 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 775.5/34.2/210.7/5.2	차수수밥 순두부달걀맑은탕(1.5.9.) 수제치킨까스 /허니머스터드소스 (1.2.5.6.13.15.16) 쫄면무침(5.6.13.) 깍두기(9.)/과일 * 689.4/36.9/314.5/4.7	현미밥 들깨미역국(5.6.) 돼지고기김치볶음(5.9.10.13) 짜리 고추달걀장조림 (1.5.6.13) 나박김치(9.) 달고나라떼(2.13.) * 622.9/36.7/448.5/3.7
6/12 (월)	6/13 (화)	6/14 (수)	6/15 (목)	6/16 (금) 골고루먹는날
보리밥 감자꽃고추국(5.) 등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.16.) 옥수수치즈구이(1.2.5.13.16) 배추김치(9.) 과일 * 668.1/32.2/507.3/3.4	발아현미밥 동태찌개(5.6.) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15.) 비름된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 생과일토마토주스(12.13.) * 585.2/44.4/350/3.3	밤밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 달걀말이(1.) 진미채고추장볶음(5.13.17) 오이김치(9.) 구운김 * 599.2/33.9/343.4/4	찹쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 쇠고기마파두부 (5.6.9.13.16.18.) 미역줄기볶음 깍두기(9.) 치즈피자(1.2.5.6.) * 872.2/48.7/178.3/14.6	열무&나물비빔밥(5.9.) /약고추장(5.13.16.) 미소된장국(5.) 짜장누들떡볶이 (2.5.6.10.13.) 깍두기(9.) 과일 * 590.7/21.7/200.6/3.1
6/19 (월)	6/20 (화)	6/21 (수) 수다날	6/22 (목) 단오	6/23 (금)
차조밥 건새우아욱국(5.9.) 로제닭조림(2.5.13.15.) 치커리사과샐러드(5.6.13.) 배추김치(9.) 얼린요구르트(2.) * 650.9/35.6/480.5/2.8	찹쌀밥 나주식곰탕(1.5.6.13.16.) 삼치무조림(5.13.) 참나물들깨무침 깍두기(9.) 약과(1.5.6.) * 580.1/33.1/55.7/3.7	울무밥 얼큰콩나물국(5.) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 알감자버터구이(2.13.) 총각김치(9.)/과일 * 694.3/32.3/274.4/2.9	흑미밥 사골우거지국(5.16.) 닭봉오른구이(13.15.) 도라지오이무침(5.13.) 배추김치(9.) 단오수리취떡 * 603.9/36.9/281.4/3	파인애플쇠고기볶음밥 (5.13.16.) 분짜(2.5.6.10.13.16.) 깍두기(9.) 춘권(1.5.6.10.) 망고주스(13.) * 685.3/33.8/491.4/8.3
6/26 (월)	6/27 (화)	6/28 (수)	6/29 (목)	6/30 (금) 골고루먹는날
혼합잡곡밥(5.) 주꾸미맑은탕(5.6.) 매콤달치즈구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 고구마줄기볶음(5.) 배추김치(9.) 과일 * 699.4/46.8/529.3/3.5	옥수수밥 순두부찌개(5.9.10.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 삼색냉채(1.5.6.8.13.) 총각김치(9.) 딸기잼파이(1.2.5.6.) * 672.8/29.6/302.7/2.9	오므라이스/토마토소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 꼬치어묵국(1.5.6.) 깍두기(9.)/과일 아이스크림 (밀크/초코선택)(2.5.) * 622.8/28.6/237.7/3.4	기장밥 근대된장국(5.) 간풍기(1.5.6.13.15.) 도토리묵무침(2.5.13.) 배추김치(9.) 감귤주스 * 585/27.3/291.6/2.5	물냉면(3.5.6.16.) 삼겹살오븐구이(10.13.) 오이스틱(오이고추선택) /양파두부쌈장(5.13.) 볶음김치(9.13.) 과일 * 600.8/20.6/86.4/4.2


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

1. 음식물쓰레기 왜 줄여야 하는 걸까요?

- 1) 우리나라는 곡물의 약 70%를 수입에 의존하고 있는 실정으로 음식물은 우리에게 소중한 자원이기 때문입니다.
- 2) 음식물쓰레기는 태우면 유해가스가 생겨 공기가 오염되고 지구온난화에 큰 영향을 줍니다.
- 3) 땅에 묻으면 고농도침출수로 인하여 토양 및 지하수를 오염시키고 자연환경을 훼손합니다.
- 4) 처리하는 비용이 많이 듭니다. (음식물쓰레기 처리비용 연간 8천억원!)

2. 음식물의 1/7이 쓰레기로 버려지고 있다고요?

그로 인해 연간 20조원 이상의 경제적 손실이 발생하고 음식물쓰레기 처리비용으로 8천억원이 들어간대요.

 음식물쓰레기를 버리면...



- 에너지 낭비
- 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도, 폐수로 수질오염
→ 2013년부터 음폐수
해양배출 금지로 처리 곤란



- 식량자원 가치
- 연간 20조원(2010년 기준)
- 처리비용 8천억 원



- 식량·곡물 자급률이 낮아져
농·축 수산물 수입증가
(식량자급률 50%, 곡물자급률 27%)
- 한식세계화에 걸림돌
(불필요하게 많은 반찬은 낭비적인
음식문화로 인식)

**골고루
다 먹는날**



일시

5월 24일부터~ 수요일 또는 금요일

어떻게?

음식을 먹을 만큼 받아 깨끗하게 다 먹어요 !!

참여하면 뭐가 좋아요?

골고루 다 먹은 학생과 교직원에게는 스티커를
드려요. 5개이상 모으면 상품과 교환 !!

3. 우리학교 '골고루 다 먹는 날'에도 꼭 참여해주세요!

- 1) 딱! 먹을 만큼만 받기
- 2) 부족하면 그때 더 받기
- 3) 편식하지 않고 골고루 먹기

단오 단오(端午)가 뭐예요?

단오는 음력 5월 5일을 명절로 이르는 말로, 일년 중 양기가 가장 왕성한 날이라 하여 큰 명절로 여겨오던 날입니다. 봄철 큰 명절인 만큼 여러 가지 놀이를 하며 즐겼는데, 그네를 만들어 남녀노소를 막론하고 고운 옷을 입고 그네를 뛰고 장정들은 넓은 마당에서 씨름을 했다고 합니다. 단오의 명절식으로는 수리취떡과 앵두화채가 있는데요. 우리학교에서는 수리취꿀떡을 준비할 예정이니 한번 맛 보세요.

출처: 한국민속대백과사전

우리반 식단의 날 8학년 2반은 식단을 신청하지 않아 6월 '우리 반 식단의 날'은 없습니다.

7월은 7학년 1반, 8월은 7학년 2반입니다. 해당 일시에 영양선생님에게 오세요 !! (장소 : 2층 식당)

대상	7학년 1반	7학년 2반
일시	6월 1일 오후 1시 15분	6월 2일 오후 1시 15분