

월요일	화요일	수요일 다먹는날~	목요일	금요일 건강식의날	주간영양량
알레르기 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 식단에 표시하였습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.				1일	에너지:536.6kcal 탄수화물:58.9% 단백질:20.0% 지방:21.1% 칼슘:191.1mg 철분:4.6mg
				자장볶음밥1.2.5.6 무청시래기된장국 5.6.9 인절미피자2.5.6.12 단무지무침 상추치커리겉절이5.6 김치(자율) 9 바나나블루베리주스2	
4일	5일	6일	7일	8일	에너지:580.8kcal 탄수화물:60.1% 단백질:18.8% 지방:21.2% 칼슘:262.7mg 철분:4.5mg
친환경통밀밥6 소고기미역국 5.6.9.16 치즈달걀비 2.5.6.12.15 미역줄기팽이버음5 김치9 / 무농약사과 브로콜리(자율)5.6	친환경홍국밥 팥이버섯된장국5.6.9 LA돼지갈비구이 5.6.10 소면채소무침5.6.10 무농약배 상추쌈(자율)5.6	김밥볶음밥1.2.5.6.10 팥이유부장국5.6.9 삼색샌드위치1.2.5.6 콩나물무침5 김치9 저당요구르트2	친환경찰현미밥 육개장 1.16 달고기커틀렛&소스 1.2.5.6.11 세발나물무침 김치 9 군밤	친환경녹차칼슘밥 순두부김치국5.9.18 한입떡볶이&김말이 1.5.6.12 달걀야채찜1.2 김치 9 첼리11	
11일	12일	13일	14일	15일	에너지:589.3kcal 탄수화물:55.0% 단백질:20.0% 지방:25.0% 칼슘:251.4mg 철분:4.9mg
친환경발아현미밥 청국장짜개5.6.18 오리불고기5.6 아몬드지리멸치볶음5 가래떡구이2.5 김치9양배추쌈&쌈장 5.6.	친환경잔국밥5 돼지갈비김치탕5.6.10 삼치데리야끼구이5.6 매콤크림떡볶이2.6.10 김치9 모듬과일(푸딩)11	닭순살조림마요덮밥 1.5.6.15 미소된장국5.6 치즈스틱1.2.5.6 로메인겉절이5.6 김치9 골드키위	친환경흑미밥 남도식콩나물국5.9.17 비엔나브로콜리볶음 2.5.6.10.12.15 연근흑임자샐러드1.2.5 김치9 쿠키1.2.5.6	친환경잡곡밥5 들깨수제비5.6.9.18 아귀콩나물찜5.9.17 감자채파망볶음5 김구이 김치9 무농약굴	
18일	19일	20일	21일	22일	에너지:570.8kcal 탄수화물:59.7% 단백질:19.9% 지방:20.4% 칼슘:229.1mg 철분:4.8mg
친환경녹미밥 하얀쌈뽕국 1.5.6.9.16.17.18 탕수육&소스 1.2.5.6.10.12 비타민나물무침 김치9 / 무농약사과	친환경기장밥 근대된장국5.6.9 오징어떡볶음5.6.17 수제돈육연근불강정 1.2.5.6.10.12 김자반볶음5 김치(자율)9/무농약굴	꼬치어묵우동1.5.6 흑임자밥(미니) 수제감자베이컨미니피자 1.2.5.6.10.12 시금치초추장무침5.6 김치9 딸바라떼2	친환경잡곡밥5 모듬햄김치짜개 5.6.9.10 닭살카레볶음2.5.6.15 숙주나물무침 군고구마 김치9	콩나물밥&양념장5.6 달걀실파국1.9 스파게티&마늘빵 1.2.5.6.12 메추리알떡장조림1.5.6 무생채/김치(자율)9 방울토마토(자율)12	
25일	26일	27일	28일	29일	에너지:600.7kcal 탄수화물:56.1% 단백질:19.0% 지방:24.9% 칼슘:188.1mg 철분:5.0mg
친환경가바찰현미밥 감자된장국(자율)5.6 단호박스프&크루통 1.2.5.6 돈등심커틀렛&소스 1.2.5.6.10.12 배추된장무침5.6 김치9 무농약방울토마토12	친환경찰현미밥 알갈이된장국5.6.9 돼지고기수육5.6.10 어묵잡채1.5.6 보쌈김치9 상추쌈-자율 5.6 과일(황금향)	잔멸치주먹밥 잔치국수1.5.6.9.18 자메이카치킨구이15 오이도라지초무침5.6 김치9 파인애플	친환경보리밥 꼬물이만둣국1.5.6.9.10 삼치무조림5.6 달걀야채말이1.5 김치9 모듬과일(사과,배,단감)	참치김치볶음밥9 모양어묵국1.5.6.9 치즈찰치침2.5.6 도토리묵무침5.6 바나나생크림샐러드 1.2.5 김치9 야채스틱(자율)5.6	

※ **알림마당**

- ☞ 급식기간 : 11.1~11.29(21회)
- ☞ 식단사진 및 급식관련 자료를 광주상무초등학교 홈페이지⇒교육지원⇒학교급식 ⇒게시판 및 급식갤러리를 통하여 제공하고 있으니 많은 관심 바랍니다.
- ☞ 매주 수요일에 다 먹는 날, 금요일에는 건강식의 날을 운영합니다.
- ☞ 본 식단은 예정식단이므로 부득이한 경우(기후, 시장성, 학교사정)에 다소 변경될 수 있습니다.
- ☞ 급식에 관한 사항은 식생활관(☎370-2899)으로 문의하시기 바랍니다.

▷ 식재료의 원산지 안내

친환경 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 (가공품)	돼지고기 (가공품)	닭고기 (가공품)	오리고기 (가공품)	명태 (가공품)	미꾸라지 (가공품)	낙지, 고등어, 갈치, 광어, 오징어, 우럭, 꽃게, 참조기(가공품)	콩(두부류, 콩미지, 콩국수)	Non-GMO
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	중국산 (국내이식산)	국내산	국내산	된장, 가장 두부, 콩나물



GWANGJU METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

행 복 한 교 육 급 식



친구들아! 아침먹자

아침식사, 왜 중요할까요?

- 하루의 시작을 활기차게 할 수 있어요 ~
아침식사로 영양분을 공급하지 않으면, 필요한 에너지를 위해 체내 지방이 분해되고, 이때 젖산 등 피로물질이 쌓이게 돼요.
- 두뇌활동이 활발해져요 ~
뇌를 구성하는 세포에서는 에너지원으로 포도당만 사용해요. 포도당은 탄수화물을 통해 쉽게 얻을 수 있어서, 밥과 빵 등 탄수화물이 포함된 아침식사를 먹으면 좋아요.
- 과식을 피할 수 있어요 ~
아침식사를 거르면 점심에 과식을 하기 쉬워요. 과식을 하게 되면 소화기능에 장애가 생기고, 비만이나 당뇨 등 질병이 생길 수 있고, 면역력이 저하될 수 있어요.
- 가족들과 함께 먹으면 더 행복해요 ~
가족들과 함께 아침식사를 하게 되면 정서적인 안정감을 느끼게 되고, 가족의 사랑을 느낄 수 있어 행복해져요.



아침식사, 무엇을 먹어야 할까요?

- 복합당질 함량은 높게 ~
잡곡밥이나 통밀빵, 고구마 등 복합당질 식품은 혈당을 천천히 높이고 낮아지므로 속이 든든해서 쉽게 배가 고파지지 않아서 좋아요.
- 지방은 적게 ~
아침식사는 뇌의 에너지원인 포도당을 공급한다는 의미가 크므로 위에 부담을 주는 지방은 피하는 것이 좋아요.

- 단백질은 적절하게 ~
아침에는 달걀, 두부, 콩, 생선 등 소화가 잘되는 단백질이 함유된 음식을 함께 먹으면 좋아요.
- 섬유질이 많은 채소와 과일도 충분히 ~
활발한 장운동을 도와 변비를 예방하고 포만감을 높이고 체중조절에도 도움이 되는 채소와 과일은 쥬스로 먹는 것 보다는 꼭꼭 씹어서 먹는 것이 좋아요.

다양하게 먹을 수 있는 아침식사

밥으로 먹어요.

밥+국+어육류 반찬 1개 +채소반찬 1개

떡 or 죽으로 먹어요.

떡또는 죽+우유 한컵+과일

빵으로 먹어요.

빵+우유 한컵+과일 또는 채소

간단하게 먹어요.

{{우유+시리얼}, (우유+곡물가루), 떡먹는 요구르트}+과일

아침 식욕을 돋우려면 어떻게 할까요?

- 잠을 충분히 자야 해요
- 야식을 피해요
- 가벼운 아침운동을 하면 좋아요
- 식사 전 물을 마시면 좋아요

바른 식생활을 실천하는 광주광역시 학교급식

- ※ 2019 광주광역시교육청 학교급식 기본계획
- 주1회 '학교급식 건강의 날' 운영 : 가공식품을 지양하고 한국형 전통식단을 활용, 다양한 형태의 채식식단 반영 등(금요일)
- 교과·창체·동아리활동 등을 통한 밥상머리 교육, 아침밥 먹고 등교하기 등 영양·식생활교육 실시

[출처:화성시 보건소(리플렛), 식품의약품안전처,보건복지부]