



2022학년도 8월 식단예정표 및 영양소식지

학생안전체육부
☎ 070-4706-1862

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.아황산염 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.													
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료원산지 및 영양량표시제를 급식실 게시판, 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.													
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지, 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부/콩	다량어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산, 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
22일 <8월 생일 축하의 날>	23일	수요일은 다 먹는날 24일	25일	26일
조각서리태밥(5.) 황태미역국 (5.6.13.18.) 고추간장치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 참나물무침 배추김치(9.) 여흥롤케이크 (1.2.5.6.13.)	현미차수수밥 닭곰탕(13.15.) 돈육김치볶음 (5.9.10.13.18.) 두부부침(5.) 석박지(9.) 마시는애플망고요거트 (2.13.)	우영멸치김가루밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 냉김치말이국수 (5.6.9.13.16.) 김떡만강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오이김치(9.) 아오리사과	차조밥 백짬뽕국 (5.6.9.13.16.17.18.) 매콤자장돈육볶음 (5.6.10.13.16.) 청경채새우살볶음 (5.6.9.13.18.) 깍두기(9.)	소고기콩나물밥& 부추양념장 (5.6.13.16.18.) 우렁살된장국 (5.6.13.18.) 달걀풍당함박(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18.) 무말랭이진미채무침 (5.6.13.17.) 백김치(19.)
29일	30일	31일		
울무밥 시래기된장국(5.6.13.) 오리철판불고기 (5.6.13.) 치즈감자버섯볶음 (2.5.) 깻잎무쌈 배추김치(9.)	칼슘참쌀밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.) 바질레몬삼치구이 (1.2.5.13.) 야채달걀말이(1.5.6.) 오이김치(9.) 아이스홍시	카레라이스(2.5.6.10.) 싸먹는치킨또띠아랩 (1.2.5.6.12.15.) 꿀치즈토마토 (2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 수제청포도에이드	<급식실에서 지켜주세요> 1. 식사 전 손 씻고 소독하기 2. 급식실 이용 시 마스크 착용(식사직전에 벗기) 3. 운동화 신고 급식실 오지 않기 4. 학년별, 반별로 정해진 시간에 줄서기(새치기 금지) 5. 음식물은 급식실 밖으로 가져가지 않고 급식실 내에서만 먹기 6. 비말감염 예방을 위한 개인 물병 지참하기	

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개, 삼겹살로 환산하면 8천100만인분 인거, 알고 있었나요?
환경을 살리는 음식물쓰레기 줄이기 같이 동참해주세요!

출처: 환경관리공단

8월 영양소식지

덜 달게 먹어요 (우리가 주의해야 할 첨가당)

● 첨가당이란?

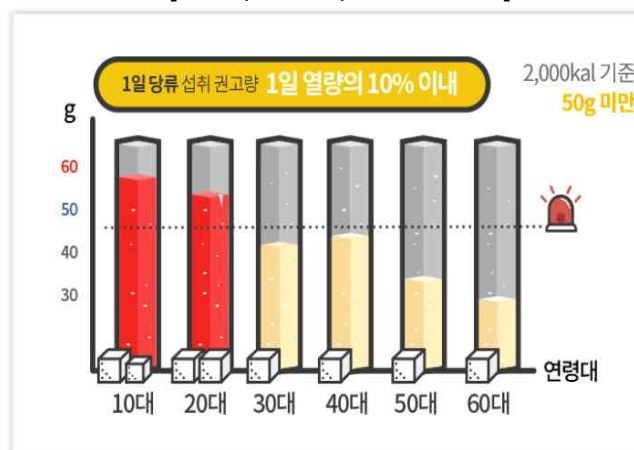
첨가당은 **가공식품이나 요리에 첨가된 당류**를 말해요. 첨가당이 많은 식품은 '빈(empty) 칼로리 식품'이라고 불러요. 그 이유는 열량은 높지만 영양가는 없는 식품이기 때문이에요.

● 건강을 지키는 당류 섭취량은?

세계보건기구(WHO)에서 건강을 지키기 위해 1인당 하루 권고 당류(첨가당) 섭취량을 50g으로 정하고 있어요.

● 우리들은 당류를 얼마나 먹고 있을까요?

[당류(첨가당) 섭취 현황]



출처:식품의약품안전처

● 당류를 많이 먹었을 때 생기는 문제점은?



충치



비만



당뇨병

● 덜 달게 실천방법은?



탄산음료 대신
물을 선택!



꼭 먹고 싶다면
크기가 작은 것을
선택!



외식 후
달달한 후식은 No!



가공식품보단
천연식품으로!



가공식품 구매 시,
영양표시 확인

자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처(나트륨 · 당류 줄이기 온라인 홍보관)

2022년 8월 19일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]