

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<div> <h3 style="text-align: center;">남은 음식은 국그릇으로 모아 버려요!</h3> <div> <p>▶ 남은 음식은 버리기 종도록 국그릇으로 모아요. (밥줄, 찌꺼기도 싹싹 긁어)</p> <p>1) 잔반 처리대에서 3초면 끝. (시간 단축)</p> <p>2) 식사 후 깨끗하게 반납하면, 더 깨끗한 식판으로 내게 돌아와요!</p> <p>3) 탕탕 치며 소리내지 않고 손가락으로 긁어서 처리</p> </div>  </div>			★ 식재료의 원산지 한우: 1등급/ 한돈: 1등급/ 김치: 국산/닭고기: 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡):국산 수산물(국내산): 참치, 오징 어, 바지락, 홍합, 새우살, 국멸치, 꽃게/ 수입 : 북어 채, 명태, 명엽채, 가자미 , 다랑어 , 참조기 등)가리비, 우렁챙이,전복, 방어및 부세	<(식재료 알레르기번호)> 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.호 두 15.닭고기 16.쇠고기 17. 오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
21 [중식] *귀리밥 *돼지뼈감자탕(5.6.9.10.) *멸치비엔나소시지볶음 2(2.5.6.10.) *숙주미나리무침(5.6.18.) *깍두기(9.) *꿀약과(6.)	22 [중식] *현미밥 *쇠고기미역국(5.6.16.) *오이박초생채 *흰살생선커를렛(드레싱과 신 선(1.4.5.6.) *배추김치(9.) *파인애플	23 [중식] *단호박매운카레밥(2.6.10.) *오이지무침 *배추김치(선택)(9.) *애플파이(1.2.5.6.13.) *포도주스(대)(13.)	24 [중식] *현미밥 *들깨어묵국(1.5.6.16.) *상추쌈(5.6.) *돈육허브구이(10.) *배추김치(9.) *유자주스(5.13.)	5 [중식] *현미밥 *닭곰탕 *돈육두부조림(5.6.10.) *숙감무침(5.6.) *배추김치(9.) *경단(5.) *사과(홍로)
28 [중식] *현미밥 *참치호박찌개(5.6.) *갯손배이권볶음(5.6.10.) *햄달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.) *청포도스무디	29 [중식] *통밀밥(6.) *떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) *비름나물(5.6.) *명엽채볶음 (5.6.13.14.16.18.) *배추김치(9.) *사과(홍로)	30 [중식] *열무보리비빔밥(1.5.6.) *꽃어묵국(1.2.5.6.9.) *대추방울토마토(12.) *우리쌀초코쿠키(1.2.5.6.)	31 [중식] *차수수밥 *우거지잡빠된장국(5.6.16.) *콩나물파채무침(5.) *돈육고추장불고기(5.6.10.) *배추김치(9.) *참다래(키위)주스(13.)	★매주 수다날 운영! : 수요일은 다 먹는 날! ★나트륨, 당류 저감화 : 국의 염도 0.7이하 ❤️💙기호도 최대반영

* 본 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다



학교급식에서 마라탕 먹고싶어요

저두어~ 마라탕 주세요~

학교급식 식단에 마라탕이 없는 이유는?



학교급식 식단에 마라탕이 없는 이유

그것이 알고싶다!! 마라탕

- '마라탕'의 '마라(麻辣)'는 '저리고 맵다'는 뜻
- 중국 사천지방에서 즐겨먹는 면요리
- 혀가 얼얼할 정도의 매운맛이 특징
- 염도(나트륨양)가 매우 높은 자극적인 음식
- 고기와 해산물, 채소 등 다양한 재료가 들어가지만 맵고 자극적이며 기름진 음식이라는 점에서 학생들의 무분별한 섭취를 우려하는 음식

영양선생님이 학교급식에서 마라탕을 제공하지 않는 이유는 우리 학생들의 요구를 무시해서가 아닙니다!!

- 학생들의 마라탕 섭취를 걱정하는 어른들이 많으며
- 실제로 많이 먹을 경우, 소화기관을 자극하여 설사를 할 수도 있습니다.

< 우리 학생들의 많은 이해 부탁드립니다!! >

Step 3. 실천해요

나트륨 섭취를 어떻게 줄일 수 있을까요?

1. 제품의 영양표시에서 나트륨의 함량을 확인합니다.
2. 핫도그나 소시지에 케첩을 적게 뿌려 먹습니다.
3. 만두나 어묵을 먹을 때 간장을 조금만 찍어 먹습니다.
4. 국이나 찌개의 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.
5. 어묵, 소시지, 라면 등의 가공식품을 자주 먹지 않습니다.
6. 햄버거, 피자과 같은 패스트푸드를 자주 먹지 않습니다.
7. 감자칩과 같이 짠 과자보다는 과일이나 우유를 간식으로 먹습니다.
(칼륨이 많은 과일은 나트륨이 몸 밖으로 빠져나가는 것을 도와줍니다.)



영양정보		총 내용량 454g
		550Kcal
총 대용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	1,520mg	76%
탄수화물	117g	35%
당류	16g	16%
지방	3g	6%



내가 좋아하는 음식을 더 건강하게 먹는 법

 <p>떡볶이 1인분</p> <p>900mg</p>	 <p>떡볶이 1/2인분 +액상 요구르트 1개</p> <p>510mg</p>	 <p>라면 1인분</p> <p>2,500mg</p>	 <p>메밀국수 1인분</p> <p>1,200mg</p>
 <p>햄버거 1개</p> <p>1,200mg</p>	 <p>달걀샌드위치 1개</p> <p>510mg</p>	 <p>튀긴 치킨 2조각</p> <p>1,050mg</p>	 <p>구운 치킨 2조각</p> <p>600mg</p>

▲ 식품의약품안전처 영양정책과 홈페이지를 (<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고 하시면 연령층에 따른 쉽고 재미있게 구성된 영양표시(플래쉬로 구성)를 보실 수 있습니다.