



# 가 정 통 신 문

(학생안전부 제 2023-12642 ☎031-490-4864)

학교비전

배움의 즐거움으로 꿈을  
찾아가는 행복한 학교

## 2023년 10월 식단 및 교육자료(환경)

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>★ 식재료의 원산지</b> 한우: 1등급/ 한돈: 1등급/ 김치: 국산/닭고기: 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡):국산 <b>* 현재 공급되는 수산물은 어획연도가 현재 이전 것으로 관리, 공급되고 있습니다</b> <a href="http://www.mfds.go.kr/brd/m_597/list.do">http://www.mfds.go.kr/brd/m_597/list.do</a> 수산물(국내산): 참치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우살, 국멸치, 꽃게/ 수입 : 북어채, 명태, 명업채, <u>가자미, 다랑어, 참조기</u> 등)가리비, 우렁χει,전복, 방어및 부세		4 <b>♣피부가 예뻐지는 채소 그득 식단♣</b> *비빔밥(1.5.6.13.16) *미소유부된장국(5.6) *열무김치(9) *먹물한도그(1.2.5.6.10.13.15.18) *요거트푸딩(2)	5 *보리밥 *시금치된장국(건새우)(5.6.9) *오이양파생채(5.6.13) *돈육고추장불고기(5.6.10.13) *배추김치(9) *골드키위(제주산> 뉴질랜드)	6 <b>♣학생사랑가득 정식♣</b> *닭칼국수(양념장)(5.6.15) *배추김치(수)(9) *사과(부사) *우리밀참쌀팥배기(1.2.5.6)
9 	10 *혼합잡곡밥(5) <b>♣ 문고리 잡고 먹을 아욱 ♣</b> *건새우아욱된장국(5.6.9) *떡돼지갈비찜(5.6.10.13) *갯손배이권볶음(5.6.10) *배추김치(9) *대추방울토마토(12)	11 *단호박매운카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) *오이지무침(13) *콘치즈한도그(1.2.5.6.10.13.15.16) *포도주스(대)(13)	12 *현미밥 *순두부찌개(1.5.6.9.10) *연근조림(5.6.13) *흰살생선커튼렛(드레싱과 신선채소)(1.5.6.13) *열무김치(9) *요구르트(2)	13 *기장밥 *삼색감자옹심이국(1.5.6.17) *고춧잎나물(고추장)(5.6) *치즈떡갈비구이(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) *단감
16 *귀리밥 *육개장(1.5.6.16) *알감자조림(5.6.13) *닭살깨즙무침(1.5.15) *배추김치(9) *사과(부사)	17 *현미밥 *근대된장국(국멸치)(5.6) *간장달걀장(1.5.6.13) *오징어채소볶음(5.6.13.17) *열무김치(9) *청포도(샤인머스켓)주스(13)	18 *볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) *짜장소스(5.6.13) *짬뽕국(5.6.9.13.15.17.18) *군만두튀김(1.5.6.10.16.18) *깍두기(9) *호상요구르트40(2)	19 *차조밥 *콩비지찌개(5.9.10) *속갓두부무침(5.6) <b>♣튀겨보자! 닭강정!!♣</b> *뿌링클닭강정(2.5.6.13.15) *깍두기(9) *국산 메론	20 <b>♣뉴진스도 좋아 할 돈가스♣</b> *현미밥 *쇠고기미역국(5.6.16) *삼색감자옹심이국(1.5.6.17) *치커리사과초무침(5.6.13) *치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) *배
23 *통밀밥(6) *떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) *꽃맛살참마샐러드(1.2.5.6.8.13.18) *명엽채볶음(5.6.13) *배추김치(9) *골드키위(제주산> 뉴질랜드)	24 *현미밥 *돼지뼈감자탕(5.6.9.10) *우엉어묵조림(1.5.6.13) *숙주미나리무침(5.6) *배추김치(9) <b>*우리밀독도쿠키(1.2.5.6)</b>	25 <b>♣독도는 우리땅-독도의날♣</b> *스파게티(주)(1.2.5.6.12.13.16) *모듬피클(13) *옥수수버터구이(2.5.6.13) *진짜 초코유유(2) *사과(부사)	26 *현미밥 *들깨어묵국(1.5.6.16) *김치삼겹살볶음(5.6.9.10.13) *김자반(5) *스크램블에그(1.10) *깍두기(선택)(9) *요구르트(사과)(2)	27 *혼합잡곡밥(5) *두부새우젓찌개(5.9.13) *치즈매운 닭조림(2.5.6.12.13.15.16.18) *오이맛살겨자채(1.5.6.8.13) *열무김치(9) *국산배추(13)
30 <b>♣조리선생님께 더 감사한 조리가 힘든(달걀말이)식단</b> *현미밥 *청국장찌개(5.6.9.16) *유채나물(5.6.13) *햄달걀말이(1.2.5.6.10.13.15.16) *깍두기(9) *초코아이스차팥떡(2.5.6)	31 <b>♣ 길어지는 가을 사랑 식단</b> *차수수밥 *꽃게탕(5.6.8.17) *갯손배이권볶음(5.6.10) *미니돈가스(1.5.6.10.12) *배추김치(9) *파인애플 *꿀약과(1.5.6)	<b>★매주 수다날 운영!</b> : 수요일은 다 먹는 날 <b>★나트륨, 당류 저감화</b> : 국의 염도 0.7이하 <b>♥♥기호도 최대반영</b>	<b>남은 음식은 국그릇으로 모아 버려요!</b> <div> <p>▶ 남은 음식은 버리기 중도복 국그릇으로 모아요. (밥통, 찌꺼기도 싹싹 긁어)</p> <p>1) 잔반 처리대에서 3초만 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> 	

\* 본 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다  
 음식물 쓰레기줄이기 교육 /배출의 품격/(환경교육)<https://youtu.be/csweUTcpdXo>  
 음식물 쓰레기줄이기 교육 /배출의 품격2(환경교육)<https://youtu.be/yYQCHZbrgB4>

**조선 21대 임금 영조**는 많은 공적과 함께 조선시대 최장수 왕으로 잘 알려져 있다. 당시 평균 수명이 44세였던 데 비해 영조는 무려 82세까지 장수를 누렸다고 한다. 현재 학자들은 그 비결이 바로 다른 왕들과 차별화된 식습관에 있다고 본다. 보통 하루 다섯 번 준비했던 수라를 세 번으로 줄일 정도로 소식을 즐기고, 육식보다는 채식 위주의 식단을 따르고, 열두 가지가 넘는 반찬 수를 반으로 줄이고, 잡곡이 섞인 밥을 즐겨 먹었다. 영조는 이미 200여 년 전에 웰빙의 비밀을 터득했던 것이다.

♣ 83세까지 살았던 장수왕 영조의 식습관 <https://www.youtube.com/watch?v=ZNk6z6AkbS4>

### 오스트리아, 육류 소비가 환경과 건강에 막대한 영향을 미쳐(출처 : 식약처)

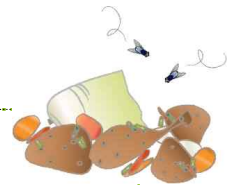
오스트리아 그린피스에 가축사육이 환경 및 사람의 건강에 미치는 영향을 분석하고 육류 소비가 환경과 건강에 막대한 영향을 미친다는 결론의 보고서를 발표했다. 그 중 건강 관련 주요 내용은 다음과 같다.

동 기관에 따르면 최근 수십 년 동안 전 세계적으로 육류 생산량이 급증하였으며, 많은 지역에서 건강하지 않은 식이패턴이 형성됐다. 이는 기후, 산림, 생물종 다양성을 비롯해 개인의 건강에도 막대한 영향을 미쳤다.

그린피스는 오스트리아 영양협회의 권고에 따라 **육류 섭취를 주간 3회(1회 제공량 100~150g)를 초과하지 않도록 권고**했다. 오스트리아인은 평균적으로 주간 약 1.2kg의 육류를 섭취하고, 이는 영양협회의 권고량의 약 3배에 해당하며, 육류, 지방, 당을 지나치게 많이 섭취하는 건강하지 않은 식습관이 조기 사망의 주요 원인이라고 한다.



## 음식물 쓰레기 함께 줄여요!



#### \*껍질까지 알차게 쓰는 tip!

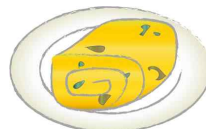
1. 과일을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 식초 희석한 물에 담갔다가 껍질 채 먹는다.
2. 껍질 채 갈아서 주스로 섭취한다.
3. 수박 껍질은 파란 겉껍질을 제거하고 속껍질은 채 썰어 소금에 절여서 무침으로 먹는다.
4. 생선구울 때 사용하고 남은 채소나 과일껍질을 깔고 구우면 생선이 촉촉하게 조리되며, 껍질의 부피도 줄어들어 1석2조이다.
5. 전자레인지의 냄새를 없애려면 귤이나 오렌지 껍질을 넣고 2분 돌리면 된다.
6. 바나나껍질로 가죽제품을 문지르고 천으로 닦아주면 천연 광택이 살아나고 오래간다.
7. 탄 냄비에 사과, 귤껍질과 식초를 넣고 끓여주면 원래의 광택을 찾을 수 있다.

### \* 명절에 음식물 쓰레기 줄이는 그린레시피 “나물달걀말이”

▶ 재료: 달걀4개, 여러 가지 나물, 피망1/4개, 대파(선택), 소금, 후춧가루, 식용유 약간

▶ 만드는 방법

1. 후라이팬에 나물을 볶아 식혀 둔다.
2. 달걀에 소금, 후춧가루 넣어 풀어 준다.
3. 피망과 대파는 굵게 다진다.
4. 2번에 피망과 대파를 넣어 섞는다.
5. 팬에 식용유 두르고 4번을 부은 후 익기 시작하면 나물을 가지런히 놓고 돌돌 말아준다.



[ 출처 : 친환경 음식백과, 최재숙(2011), 음식물쓰레기줄이기([www.zero-foodwaste.or.kr](http://www.zero-foodwaste.or.kr)) ]

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

