



배움을 즐기며
꿈을 가꾸는
행복학교

3월 급식·영양 소식

제2023- 12호

2023.02.28.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.													
	쌀/ 가공품	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어 /가공품	갈치 /가공품	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	조기 /가공품	두부
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교 홈페이지 주소 : http://www.pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.													

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>	<무상급식비 지원 내역>	1	2	3
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 편식하지 않기 - 잔반 정리는 깔끔히!	교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%	삼일절	칼슘참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 두부부침&양념장(5.6.13.) 포기김치(9.13.) 크림치즈케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/38.1/207.7/3.9	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 단무지무침(13.) 짜장떡볶이(5.6.13.16.) 열무김치(9.13.) 양파요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.3/21.4/206.2/2.8
6	7	8	9	10
흑미밥 버섯된장찌개(5.6.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 감자비엔나조림(2.4.5.6.10.13.) 포기김치(9.13.)/바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.4/29.8/192.1/2.7	찰보리밥 콩나물실파국(5.6.13.18.) 목화송탕수육(1.5.6.10.12.13.) 어묵마늘쫄볶음(1.5.6.13.) 김치볶음(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.7/17/175.3/7.2	무채장아찌주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 바지락칼국수(5.6.13.18.) 핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(9.13.) 푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/24.5/212.6/6	혼합국밥(5.) 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16.) 닭다리살바베큐(2.5.6.12.13.15.) 시금치무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 호두과자(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/35/193.3/2.8	칼슘기장밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 건파래볶음(13.) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 포기김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 398.5/23.7/257.6/4
13	14	15	16	17
칼슘참쌀밥 떡국(1.5.6.13.16.) 동그랑땡 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 오징어실채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 618/22.5/184.4/3.5	혼합국밥(5.) 조갯살아욱국(5.6.9.18.) 오리훈제구이/무쌈(13.) 허니머스터드소스(1.5.13.) 콩나물부추무침(5.6.) 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/29/333.4/5	볶음밥&짜장소스 (1.2.5.6.10.13.) 만두튀김 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 도라지오이무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 딸기요거트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.1/18.8/118.7/7.6	옥수수밥(5.13.) 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 청포묵무침(5.6.13.16.) 포기김치(9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 413.2/24.9/197.5/3.8	현미밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.) 알타리김치(9.10.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 461.6/26.7/211.4/2.4
20	21	22	23	24
칼슘기장밥 어묵속갓국(1.5.6.13.) 김치함박스테이크/소스 (1.2.5.6.9.10.11.12.13.16.) 열무나물(5.6.) 알타리김치(9.10.13.)/배(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 409.3/21.7/288.4/3.4	칼슘참쌀밥 계란국(1.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 백김치(9.13.) 꿀치즈토마토(2.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.1/28.5/197.5/2.9	찰밥(자율) 잔치국수(1.5.6.13.16.) 닭다리간장구이(5.6.13.15.) 포기김치(9.13.) 젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 611/23.6/161.6/3.6	찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 미트볼바베큐떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 연두부&양념장(5.6.) 오이김치(9.13.)/바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 534/21.2/204.4/3.5	쇠고기콩나물밥&양념장 (5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.13.) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.) 포기김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 472.2/19.5/215.8/3.1
27	28	29	31	31
혼합국밥(5.) 시금치콩나물국(5.6.9.13.) 치킨커널렛&소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.) 콩나물무침(5.) 김치볶음(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466/27.2/200.1/3.9	칼슘참쌀밥 감자미역국(5.6.13.) 떡갈비&소스(1.5.6.9.10.12.13.) 풀면무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/26/164.2/3.4	삼색소보로덮밥(1.5.6.9.13.16.) 유부맑은국(1.5.6.13.) 딸기잼파이(1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.2/24.8/232.8/3.5	칼슘기장밥 열무된장국(5.6.13.) 닭갈비(5.6.15.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 438.3/30.6/276.5/3.8	찰보리밥 옥개장(1.5.6.16.) 멸치파리볶음(5.6.13.) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.) 석박지(9.13.) 봉어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.2/20.1/182.3/2.7

즐거운 식사시간을 위한 **식사 예절**

음식! 맛있게 먹으면 그만이라고 생각하나요?
식사를 즐겁게 하기 위해서는 서로 지켜야 할 것이 있습니다. 즐거운 식사 시간을 위해 학교와 가정에서는 어떤 **식사 예절**을 갖춰야 하는지 알아보시다.



학교에서의 급식 예절

1. 식사 전에 손을 깨끗이 씻고 소독합니다.
2. 차례대로 줄을 서서 식사를 받습니다.
3. 식사를 준비해준 분들에게 감사 인사를 합니다
4. 바른 자세로 앉아서 식사합니다..
5. 수저를 올바르게 사용합니다.
6. 골고루 맛있게 먹습니다.
7. 입안에 음식이 있을 때는 말하지 않습니다.
8. 식사 후 주변을 깨끗이 정리합니다.



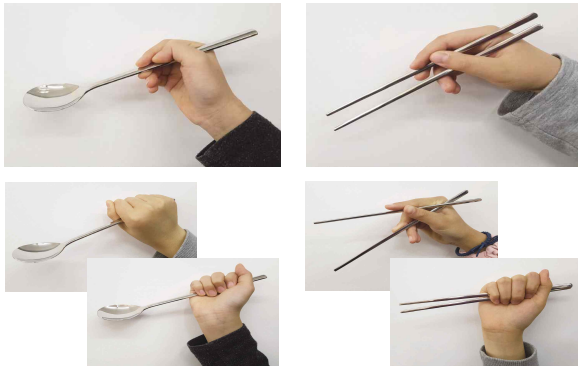
가정에서의 식사 예절

1. 식사를 돕기 전에 손을 깨끗이 씻습니다.
2. 식사를 함께 준비합니다. (수저 놓기, 밥 푸기 등)
3. 바른 자세로 앉고, 수저를 바르게 사용합니다.
4. 어른이 수저를 드실 때까지 기다렸다가 함께 식사를 시작합니다.
5. 음식을 씹을 때나 수저를 내려놓을 때 소리를 내지 않습니다.
6. 준비된 음식은 골고루 먹습니다.
7. 손이 안 닿는 음식은 가까운 사람에게 전달 부탁드립니다.
8. 젓가락으로 음식물을 뒤적거리지 않습니다.
9. 다른 가족들의 식사가 끝날 때까지 기다립니다.
10. 식사 전, 식사 후 감사 인사를 합니다.
11. 먹고 난 그릇은 스스로 정리합니다.



올바른 숟가락·젓가락 사용법

올바른 자세
올바르지 못한 자세



밥상머리 교육



밥상머리 교육이란?

가족이 모여 + 함께 식사하면서 + 대화를 통해



가족 사랑과 인성을 키우는 시간



실천 방법 10가지

1. 일주일에 두 번 이상 가족이 다 함께 식사합니다.
2. 정해진 장소, 정해진 시간에 함께 모여 식사합니다.
3. 식사 준비, 먹기, 정리를 가족이 함께합니다.
4. TV와 전화는 잠시 미뤄둡니다.
5. 대화를 나누며 천천히 먹습니다.
6. 하루 있었던 일을 공유합니다.
7. "어떻게 하면 좋을까?" 식의 열린 질문을 합니다.
8. 부정적인 내용보다는 공감과 칭찬을 합니다.
9. 아이의 말을 중간에 끊지 않고 끝까지 경청합니다.
10. 가족이 행복하고 즐거운 식사 시간을 만듭니다.



코로나19 예방, 급식 예절



- 건강한 급식 안전한 급식 -

우리가 함께 만들어가요!!

자료 및 그림 출처 : 밥상머리교육 학부모용 길라잡이(교육부), 제주특별자치도교육청
서울특별시교육청학교보건진흥원, 재미있는 음식과 영양이야기,
영양과 식생활(경기도교육청 1학년 교재), 경기온나눔콘텐츠