



꿈과 끼를 키워
새로운 미래를 열어가는
행복배움터

외 북 통 신

제2022 - 129호
2022. 9. 26.
담당 : 급식실

☎ 교무실 (031) 533-6007, ☎ 행정실 (031) 531-7691, FAX (031) 532-6162 (우) 11136 포천시 신북면 포천로 2199

10월 식단 안내

월	화	수요일은 다먹는날	목	금
10/3 <개천절> 	10/4 보리밥 들깨미역국5.6. ♥돼지갈비찜5.6.10.13. ♥오색잡채5.6.10.13. 각두기9.13. 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 843.2/34.8/198.7/3.8	10/5(수다날) ♥짜장밥5.6.9.10.13. ♥델리팜햄전1.2.5.6.10.12.13. 오이도라지무침5.6.13. 나박김치9.13. 요그르트2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 672.3/27/194.8/2.7	10/6 옥수수밥 아육국5.6. ♥까르보나라떡볶이2.5.6.10.13. 감자햄조림2.5.6.10.13. 총각김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 689/23/324/3.6	10/7 혼합잡곡밥5. 콩나물매콤국5. ♥달걀개게찜구이4.5.6.12.15. 우영진미채볶음5.6.13.17. 각두기9.13. ♥한글쿠키1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/36.5/187.6/3
10/10 <대체휴일> 	10/11 현미밥 된장찌개5.6.13. ♥오리훈제채소무침5.6.13. 시래기나물볶음5.6.13. 각두기9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/28.4/249.9/5	10/12(수다날) ♥파래베이컨볶음밥2.5.6.10.13. 팬이버섯미소국5.6.13. ♥떡꼬치양념구이5.6.10.12.13. 열무김치9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/22.1/194.7/2.9	10/13 귀리밥 새우살연두부국5.9.13. ♥닭볶음탕5.6.13.15. 오이부추무침5.6. 총각김치9.13. ♥파이1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 770/40.6/186.4/4.3	10/14 차수수밥 ♥삼색수제비5.6.13. 코다리강정2.4.5.6.12.13. 콩나물무침5. 각두기9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 607.8/28.9/240.8/2.6
10/17 흑미밥 참치김치찌개5.9.13. ♥돈육골스스볶음5.6.10.13. 달걀찜1.2.5.6.9.10.13. 열무김치9.13. 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/41.8/240/6	10/18 강황쌀밥 ♥하얀찜볶국8.9.13.17.18. 두부구이&양념장5.6.13. 근대된장무침5.6. 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/27/214.9/4.1	10/19 기장밥 콩비지찌개5.9.10.13. 고등어무조림5.6.7.13. ♥고구마견과류맛탕4.5.13.14. 열무김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 679/31.2/247.5/5.1	10/20 ♥김치볶음밥5.6.9.10.13. 달걀파국1.9.13. 문어뽕1.2.5.6.10.12.13. 나박김치9.13. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/17.6/176.5/3.1	10/21 보리밥 사골우거지국5.6.16. ♥돈육파채볶음5.6.10.13. 도토리묵채소무침5.6.13. 배추김치9.13. 사과한모금13. * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/36.8/174.2/4.9
10/24 현미밥 호박고추장찌개5.6. ♥치킨텐더&머스타드 1.2.5.6.13.15. 감자채피망볶음5.6.10.13. 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/41.9/200.4/3.6	10/25 <독도의날> 보리밥 콩나물복어국1.5.6.13. ♥편육&깨장4.5.6.10.13. 얼갈이고추장무침5.6. 보쌈김치9.13. 요거타임2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/40.1/302.9/4	10/26(수다날) 곤드레밥&양념간장5.6.13. 우렁된장찌개5.6.13.18. ♥육원전1.5.6.10.13. 무생채5.13. 백김치13.19. * 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/26.7/339.4/6.8	10/27 혼합잡곡밥5. 근대된장국5.6. ♥돈육불고기5.6.10.13. 미역줄기볶음5.6.10.13. 각두기9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.7/32.7/178.2/3.7	10/28 홍콩쌀밥 ♥부대찌개5.6.9.10.13. ♥해물파전1.5.6.9.13.17.18. 머위나물볶음5.6.13. 열무김치9.13. 딸기푸딩1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 699.1/30.4/327.6/5.6
10/31 옥수수밥 다시마무국5.6. ♥안동찜닭5.6.15. 파리고추멸치볶음5.6.13. 배추김치9.13 ♥초코라떼2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 696/40.5/330.8/3.7				

- ◆ 위 식단은 학교사정과 시장동향에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◆ 급식식재료 원산지 표시 -쇠고기(국내산 한우),돼지고기,닭고기,오리-국내산,김치(국내산),쌀(포천),육가공품(국내산),고춧가루(국내산),오징어,삼치(국내산)
- ◆ 우리 학교는 친환경농산물 지원사업으로 친환경 급식이 이루어집니다.
- ◆ 우리학교는 화학조미료를 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 건새우등 천연식재료를 사용하고 있습니다.
- ◆ 학교홈페이지 www.oebuk.es.kr 사이버급식계시판의 많은 이용 바랍니다.
- ◆ 우유는 급식일에 매일 제공됩니다.(코로나감염병 예방을 위해 학교에서 먹지않고 가정으로 일괄 배송합니다)
- ◆ 학교장 허락 없이 학부모 등이 임의로 간식 등 제공 금지(교과부 "학교급식 안전관리 대책회의")
- ◆ 학교장이 허락한 경우는 반드시 사고발생시 원인규명을 위해 보존식 비치(100g이상 냉동온도 -18도에 144시간 보관)
- ◆ 학교급식은 알러지 유발식품인 콩(메밀),우유, 달걀, 견과류, 해산물이 함유된 식품이 제공될 수 있습니다.
- ◆ 식단앞에 ♥표시는 학생 건의함 내용을 반영한 식단입니다.
- ◆ 알레르기 정보
-1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 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) 19.자
☞ 식품알레르기가 있는 학생은 미리 담임선생님께 말씀드려 먹지 않도록 주의해야 합니다(학부모님께서 학생에게 알려주세요)
- ◆ **삼성중, 창수초, 포천삼정초 공동조리급식 식구들이 함께 보는 내용입니다.**
- ◆ 기타 급식에 관한 문의 사항은 급식실(☎531-9083)로 연락 주시면 됩니다.

간식도 건강하고 똑똑하게 섭취해요!

■ 간식이란??

하루 3끼 외에 식사 중간에 섭취하는 음식을 말합니다. 사이 간(間), 밥 식(食)을 써 간식이라 부릅니다.

■ 간식의 필요성

학동기 어린이들의 경우 정상적인 성장과 인지적 발달 등에 필요한 영양요구량이 큼니다. 하지만 신체 발달이 다 이루어진 상태가 아니기 때문에 매 끼니마다 섭취 가능한 음식의 양에 제한이 있을 수 있습니다.

영양보충과 기분전환, 피로회복, 정서발달 등 여러 역할을 하는 간식을 제때 적당량 제공하여 섭취하게끔 한다면 아동들의 성장발달에 좋은 영향을 줄 수 있습니다.

■ 아무 음식이나 간식으로 먹어도 될까?

요즘의 어린이들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있습니다. 또한 생활수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로, 과거에 비해 상대적으로 간식으로 섭취할 수 있는 음식의 폭이 넓어졌습니다.

아이들이 특히 선호하는 떡볶이, 햄버거, 치킨, 아이스크림, 과자 등은 사실 열량은 높지만 그에 반해 영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 식품입니다. 이런 식품을 **고열량 저영양 식품**이라 일컫습니다. 또 바쁜 일과로 시간이 없어 편의점이나 패스트푸드점에서 급히 끼니를 떼우게 될 경우 과도한 **인스턴트음식**에 노출될 가능성이 높아집니다.

간식은 아이들에게 부족하기 쉬운 영양소의 보충과 식욕을 돋우며 건강에 도움이 되는 것으로 제공이 되어야 그 목적에 맞다 할 수 있습니다.

■ 고열량 저영양음식, 인스턴트음식

고열량 저영양 식품에는 과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류, 아이스크림, 음료수 중 탄산음료, 혼합음료, 제과 제빵류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다.

인스턴트음식은 대부분 열량이 높고 비영양적인 음식들이 많기 때문에 고열량 저영양음식에 포함되는 것들이 많습니다. 또한 위생적으로도 문제가 많은 음식이기도 합니다.

■ 간식을 어떤 것을 먹어야 할까요?



집에서 정성껏 만들어 준비하는 샌드위치, 군고구마, 찐 감자, 신선한 과일과 채소주스 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성합니다. 또한 어린이의 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.

■ 간식을 똑똑하게 먹는 방법

간식은 그 내용과 양, 주는 방법이 계획적이고 효과적이어야 합니다.

1. 간식은 반드시 **식사 전후 2시간의 간격**이 있어야 합니다. 밥을 먹은 뒤 2시간, 그리고 다음 밥을 먹기 전 2시간의 간격을 유지해야 비만을 방지할 수 있습니다.

2. **영양밀도가 높은 음식**이어야 합니다. 부족하기 쉬운 영양소를 보충할 수 있는 메뉴로 선택합니다.

3. **계절식품이나 제철음식**을 이용합니다. 이런 식품들은 상대적으로 영양소가 더 많고 맛이 좋습니다.

4. **가공식품을 피하고 되도록 자연적인 음식**으로 섭취합니다. 지방이나 당분이 많은 음식은 삼가도록 합니다.

5. **자극이 적고 소화 쉬운 음식**으로 섭취합니다. 매식을 하기보단 집에서 간식을 먹도록 합니다.

그림출처 : 경기온나눔콘텐츠