

# 6월 식단 계획표

골고루 맛있게!

월 Mon	화 Tue	수요일은 다 먹는 날 Wed	목 Thu	금 Fri
<p>※ 알레르기 유발 식품 표시 ※</p> <p>1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산염 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣</p> <p>식단명 옆의 번호를 참고하시기 바랍니다.</p>			<p>1일 (생일축하의 날)</p> <p>(6-5, 6-6, 3-10, 3-11, 3-12, 4-7, 4-8, 4-9 체험학습) 보리밥 황태미역국5.6. 돼지고기김치찌침5.6.9.10.13. 청포묵무침5.6. 깍두기9. 우리쌀설기</p>	<p>2일</p> <p>(3-7, 3-8, 3-9, 4-10, 4-11 체험학습) 발아현미밥 시금치된장국5.6. 떡갈비&amp;소스 2.5.6.10.12.13.16. 느타리버섯볶음5.6.13.18. 배추김치9.</p>
5일	6일	7일	8일	9일
재량휴업일	현충일	<p>참치김치덮밥5.6.9.13. 미소장국5.6. 군만두5.6.10.16.18. 깍두기9. 밀크쉐이크2.</p>	<p>잡곡밥5. 잔치국수1.5.6.13. 돈육고추장구이5.6.10.13. 무생채13. 배추김치9.</p>	<p>(6-9 체험학습) 흑미밥 쇠고기무국5.6.13.16. 미트볼케첩조림 5.6.10.12.13.16. 콩나물무침5.6. 배추김치9. 과일</p>
12일	13일	14일 (국 없는 날)	15일	16일
<p>차조밥 쫄갓어묵국5.6. 치즈닭갈비2.5.6.13.15. 포도무쌈 옥수수콘샐러드1.2.5.6.8.13 배추김치9.</p>	<p>보리밥 콩나물국5.6. 고추장사태찜5.6.10.13. 두부쫄갓무침5.6. 배추김치9. 과일</p>	<p>발아현미밥 자장소스5.6.10.13.16. 닭가슴살꼬치&amp;양념소스 1.2.5.6.12.13.15. 꼬들단무지무침13. 배추김치9. 스위트플럼</p>	<p>기장밥 감자수제비국5.6. 코다리간장양념구이5.6.13. 도토리묵김치무침5.6.9.13. 깍두기9. 참쌀꿀약과5.</p>	<p>차수수밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13. 잡채5.6.10.13.18. 불어묵볶음5.6.13. 김구이 나박김치</p>
19일	20일	21일	22일 (단오)	23일
<p>잡곡밥5. 두부된장찌개5.6. 콩나물불고기5.6.10.13. 건파래볶음13. 배추김치9. 과일</p>	<p>귀리밥 육개장5.6.13.16. 닭카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18. 파리고추멸치조림5.6.13. 배추김치9.</p>	<p>햄마요덮밥1.5.6.10.13.16. 맑은유부국5.6. 딸기잼포켓파이1.2.5.6. 깍두기9. 사과주스</p>	<p>흑미밥 순두부찌개1.5.6.9.10.13. 메추리알돈육장조림 1.5.6.10.13.18. 시금치고추장무침5.6.13. 열무김치9. 수리취꿀떡</p>	<p>찰현미밥 빼없는감자탕5.6.9.10.13. 야채계란찜1.2.5. 떡볶이5.6.12.13. 배추김치9.</p>
26일	27일	28일	29일	30일
<p>기장밥 애호박고추장찌개5.6.9. 맥적구이5.6.10.13. 양배추쌈&amp;쌈장1.5.6.13. 무말랭이김치9.</p>	<p>발아현미밥 사골떡국1.5.6.13.16. 가자미카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 굴소스가자볶음5.6.13.16.18. 배추김치9. 과일</p>	<p>잡곡밥5. 우동5.6.9.13.18. 맛동산당수육2.5.6.10.16 깍두기9. 청포도코코푸딩</p>	<p>귀리밥 오징어무국5.6.9.17. 돈육바베큐찜 5.6.10.12.13.16. 숙주나물무침5.6.13. 배추김치9. 과일</p>	<p>보리밥 크림야채스프2.5.6.13. 치킨까스&amp;허니머스터드 1.2.5.6.15. 오이부추무침5.6.13. 배추김치9. 칼슘모닝빵2.5.6.</p>

- ◆ 식품 알레르기 체질의 학생은 담임선생님께 알려주시고, 가정에서도 미리 지도하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 위 식단은 학교 사정 및 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◆ 우리 학교 급식은 저염 급식을 지향합니다. (국 염도 0.5~0.6%)
- ◆ 급식 식단 및 영양량 및 원산지 표시, 급식사진은 학교홈페이지(<http://sheunbit.es.kr>)를 참고하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 무상급식비: 2,660원(식품비)+330원(운영비)=2,990원 / 병설유치원 2,980원(식품비)+310원(운영비)=3,290원

식재료 원산지	쌀 (친환경)	김치 (배추/고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태 (동태,코다리)
	국내산		국내산(한우)/ 국내산		국내산		중국산	러시아산
	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부/유부	다랑어	주꾸미
	국내산					국내산/수 입산	원양산	베트남산



http://sheunbit.es.kr

# 은빛통신

[ 함께 성장하고 꿈이 빛나는 행복한 학교 ]

< 제2023- 호 >

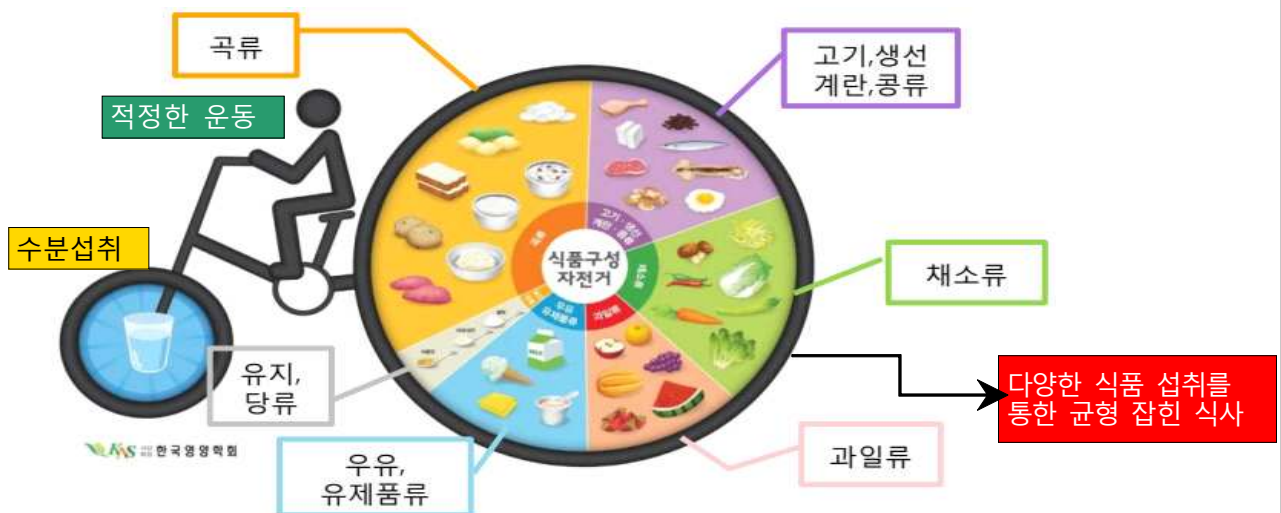
☎ 담당자 031-8085-7076  
(통화가능시간 ▶ 13:10~15:30)

## ♣ 식품구성자전거에 대해 알고 매일 골고루 먹어요

### ♣ 식품구성자전거란? (2022. 1. 28.개정)

식품구성자전거는 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 하루에 어떤 식품의 얼마나 먹어야 하는지 알려주는 그림으로 균형 있는 식사, 충분한 물 섭취, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.

- **앞바퀴**- 충분한 물 섭취의 중요성 강조
  - **자전거타는사람**- 규칙적인 운동을 통한 건강체중유지
  - **뒷바퀴**- 다양한 식품 섭취를 통한 균형 잡힌 식사의 중요성을 강조
- ※ 뒷바퀴안에는 우리가 매일 먹어야 할 6가지 식품군에 대해 알려주며 가장 넓은 면적인 곡물을 많이 먹고, 면적이 제일 작은 유지·당류는 적게 먹어야 합니다.



## ♣ 식품군별 영양소와 우리 몸에서 하는 일

<b>곡류</b> (탄수화물)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>힘이 불끈!</b> - 활동에 필요한 힘을 내게 해요.</li> <li>▪ 우리가 가장 많이 섭취하는 주식입니다.</li> <li>✓ 많이 먹으면 비만이 될 수 있어요.</li> </ul>
<b>고기,생선,달걀, 콩류</b> (단백질)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>몸이 튼튼!</b> - 피부와 근육을 만들고, 병에 대한 저항력을 높여줘요.</li> <li>✓ 적게 먹으면 오랜 시간 활동할 때는 힘이 들어요.</li> </ul>
<b>채소류, 과일류</b> (무기질,비타민)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>매끈S라인!</b> - 몸의 기능을 조절해요.</li> <li>▪ <b>피부 뽀송뽀송!</b> - 피부가 예뻐지고, 변비와 비만 예방을 도와줘요.</li> <li>✓ 채소는 매끼니 1~2가지 이상, 과일은 매일 1~2개 섭취</li> </ul>
<b>우유 및 유제품</b> (칼슘)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>뼈 튼튼! 이 튼튼!</b> - 뼈와 이를 튼튼하게 하여 키를 자라게 해요</li> <li>✓ 매일 우유 등 유제품 1~2회 섭취</li> </ul>
<b>유지 및 당류</b> (지방)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>힘을 내고 체온을 유지하며,</b> 몸을 외부의 충격으로부터 보호해요.</li> <li>✓ 당류의 열량이 높아 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요.</li> <li>✓ 유지 당류 과잉섭취 않도록 해요.</li> </ul>
<b>물</b> (수분공급)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>영양소 운반!</b> - 영양소를 잘 사용하게 운반해 줍니다.</li> <li>▪ <b>노폐물 배출!</b> - 몸속의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할도 합니다.</li> <li>✓ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마시는 것이 좋아요.</li> </ul>

-출처-대한영양사협회, 한국영양학회, 보건복지부