가평중학교! 꿈을 키우며 함께 성장하는 행복한 우듬지 교육공동체

가정통신문 2022-154호	# 12월 급식·영양 소식	식중독 제로 손씻기 부터

12417 경기도 가평군 가평읍 광장로10 ☎ 580-3045(급식실) http://www.kapyong.ms.kr

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.

식재료 원산지 표시	쌀(백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	콩,두부	떡(쌀)
	가평군 친환경쌀	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

▶ **원산지표시 추가 품목 : 가다랑어(참치캔) - 원양산 / 문어 및 가공품 : 필리핀산**
▶ **잡곡 및 찹쌀** : 친환경 제품 사용, **/채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용

월	화	수	목	금
23년 1월 2일	♣ 위 식단은 학교사정과 시장동향에 따라 변경될 수 있습니다. ♣ 학교홈페이지 http://www.kapyong.ms.kr 급식게시판의 많은 이용 바랍니다. ♣ 식단아래 숫자는 열량(kcal),단백질(g),칼슘(mg),철분(mg)을 나타낸 것입니다. ♥ **가평군에서 2021년 9월부터 학교급식으로 가평지역 생산 과일(포도, 사과, 딸기)와 가공쥬스(사과쥬스, 포도쥬스) 를 지원하고 있습니다.**		12월 1일	12월 2일
친환경쌀12곡밥*(5.) 한우사골별떡국(1.6.13.16.) 오이부추무침* 닭날개간장조림(5.6.) 배추김치 더블스윗마카롱(크림) (1.2.4.5.6.13.) 863.1/40.3/85.5/3.1			친환경찹쌀밥* 생일미역국(5.13.) 매실깻잎지(13.) 돈목살큐브 찹스테이크구이(10.) 배추김치 오븐에구운레몬케이크 (1.2.5.6.13.) 763.8/32.9/165.8/3.4	친환경압맥보리밥* 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.) 오이도라지생채(13.) 에그파이오븐구이(1.2.5.6.) 임연수엿장구이(5.6.13.) 깍두기 873/43.7/205.7/10.7
12월 5일	12월 6일	12월 7일	12월 8일	12월 9일
병아리콩밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 참나물무침*(5.) 활짝핀떡갈비오븐구이 (2.5.6.10.15.16.18.) 총각김치 경단(1.2.5.13.) 745.5/35.8/236.5/6.7	강황쌀밥* 친환경콩나물국*(5.6.) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13.) 미역줄기맛살볶음* (1.6.8.13.) 열무김치 골드파인애플 624.6/36.7/200/3.3	나물비빔밥 *양념고추장(5.) 배추된장국*(5.) 계란후라이*(1.5.) 배추김치 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18.) 핫초코(2.) 753.5/31.7/315.5/14	친환경쌀발아현미밥* 닭고기육개장(1.5.15.) 애느타리겨자무침*(13.) 가자미살데리야끼구이 (1.2.5.6.13.) 깍두기 짜먹는요구르트(2.) 821/52/138.5/3.5	친환경쌀찰흑미밥* 쇠고기무국(5.6.13.16.) 비엔나소시지볶음 (5.6.10.12.) 멸치아몬드조림(5.6.) 돌김자반구이 배추김치 673.3/35.2/206.9/4
12월 12일	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일
친환경홍국밥* 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 야채계란찜(1.) 수제돈까스+소스* (1.2.5.6.10.) 배추김치 방울토마토(12.) 821.4/42.5/179/4.1	친환경쌀귀리밥* 건새우아욱된장국(5.9.13.) 우리오리고추장불고기 (5.6.13.) 부추상추새콤무침(5.13.) 백김치 마카롱(1.2.6.) 642/48.4/264.9/7.9	친환경찹쌀밥* +비건뿌리채소카레소스 (2.5.6.13.) 동물복지계란마약토스트 (치즈)(1.2.5.6.13.) 배추김치 (요구르트(라이트)(2.) 781.5/26/232.9/4.6	친환경클로렐라밥* 두부김치국(5.13.) 콩나물무침(5.) 닭갈비사리볶음* (5.6.13.15.) 타코야끼오븐구이 (1.5.6.12.13.) 배추김치 850.1/51.3/291.3/6.8	친환경쌀12곡밥*(5.) 닭곰탕+쌀국수(15.) 쑥갓두부무침(5.) 치즈킹함박스테이크+소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기 제주감귤 822.7/42.1/162.6/5.1
12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일 (동지)	12월 23일
친환경쌀12곡밥*(5.) 동태찌개(5.) 수제치킨튀김(1.6.13.) +크래미소스적양파무침 (1.5.6.13.) 배추김치 매실차 720/52.9/154.9/3.3	친환경클로렐라밥* 김치콩나물국(5.9.13.) 모듬장조림(안심)* (1.5.10.13.) 콩나물맛살겨자무침(5.13.) 갈릭바게트(스틱) (1.2.5.6.13.) 총각김치 665/38/166.9/4.6	**★참치마요덮밥*** (+계란김가루밥+참치볶음+데리야끼, 마요네즈) **(1.5.6.9.13.16.18.)** **우동국(1.5.6.9.13.)** **오이지무침(13.)** **셀프치킨또띠아쌈** **(1.2.5.6.15.18.)** **배추김치** **1009.9/44.5/216.1/7.8**	친환경쌀발아현미밥* 옹심이만두감자국* (1.5.6.10.13.16.18.) 숙주미나리무침* 훈제닭다리살야채무침 +머스터드*(1.3.5.15.) 배추김치 아이스홍시* 891.4/45.3/146.4/3.4	크림스파게티(주식) (1.2.5.6.9.10.) 모듬피클 (무,피클,스틱단무지) 오렌지쥬스(5.13.) 초코봉봉트리팝(6.) 친환경쌀밥(소) 740.3/20.6/200.7/2.2

가 평 중 학 교 장 (직인생략)

12월 26일	12월 27일	12월 28일	12월 29일	12월 30일
친환경클로렐라밥* 돼지갈비김치찌개* (5.9.10.13.) 고등어무조림(5.7.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 깍두기 김구이(1인용김) 727.7/34.1/176.6/3.9	친환경쌀12곡밥*(5.) 순대국(2.6.10.13.) 매콤코다리순살구이.5 부추겉절이(5.13.) 깍두기 사과 793/37/189.9/7.1	곤드레나물밥 +부추양념간장(5.) 얼갈이된장국*(5.13.) 부추계란말이+케첩 (1.5.12.13.) 떠먹는팬피자(오븐) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 겨울딸기 686.6/32.1/401.5/7.2	친환경압맥보리밥* 된장찌개*(5.13.) 돼지고기수육(수제)*(5.10.) 아삭오이고추무침(5.6.) 양배추찜 +쌈장(5.6.16.18.) 보쌈김치(9.13.) 736.9/54.6/213.9/6.1	강황쌀밥* **★한국식마라탕** (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.) 미트볼야채조림(케첩) (2.5.10.12.) 청포묵김가루무침 **★치즈볼+미키크로켓** (1.2.5.6.10.) 배추김치 980.2/37.2/172.6/5.4

가평중학교! 꿈을 키우며 함께 성장하는 행복한 우듬지 교육공동체

영양정보

두뇌 발달에 좋은 식재료

제대로 먹으면 똑똑하게 클 수 있어요~

- 호두, 잣 등 견과류 : 견과류에는 두뇌 기능을 촉진하고 노화를 억제하는 불포화지방산이 다량 함유되어 있고, 뇌신경을 안정시키는 칼슘과 사고력을 돕는 비타민B가 들어있습니다.
- 등푸른 생선 : 등푸른 생선에는 오메가3 지방산이 많아서 뇌의 노화를 지연시키는 효과가 있습니다.
  <해당식품> 고등어, 꽁치, 청어, 참치, 삼치 등




- 콩 : 콩에는 뇌세포의 회복을 돕는 레시틴과 사포닌(두뇌 노화를 촉진시키는 과산화 지질 생성 억제 효과) 성분이 함유되어 있습니다.
- 브로콜리 : 브로콜리는 수분이 90% 이며 철, 칼슘, 비타민C가 풍부하여 두뇌와 신체 세포가 산화되지 않도록 보호해줍니다.




- 들깨, 검은깨 : 깨는 뇌신경세포의 주성분이 되는 아미노산이 균형 있게 들어있습니다.
- 감자 : 감자에는 두뇌에 좋은 철분 뿐 아니라 기억력과 사고력을 돕는 비타민B_1, B_2 가 풍부합니다.




[출처 : 식품의약품안전처],[그림출처 : 네이버 이미지]

나트륨 줄이기

나트륨 과잉섭취 자가 진단 측정


나트륨 과잉섭취 자가진단

▸ 아래 문항을 읽고 해당란에 O표 하세요.

문 항	예
1. 생채소를 즐겨먹지 않는다	
2. 일품식(볶음밥, 덮밥 등)을 좋아한다	
3. 간식으로 자연식품(과일, 감자, 옥수수 등)보다 가공식품(과자, 햄버거 등) 등을 좋아한다	
4. 인스턴트 식품이나 반조리식품을 자주 먹는다	
5. 짠 반찬(젓갈, 스팸 등)이 없으면 식사가 맛이 없다	
6. 음식국, 탕, 찌개, 전 등)이 싱거우면 소금이나 간장 등으로 간을 더 한다	
7. 국, 찌개, 면류 등의 국물을 거의 다 먹는다	
8. 음식(튀김, 전, 돈까스, 피자 등)에 소스를 듬뿍 찍어(부어) 먹는다	
9. 외식을 하거나 배달시켜 먹는 일이 많다	
10. 식사 시 절인식품(젓갈, 장아찌, 단무지, 피클)을 좋아한다	
	합계

[출처 : 식품의약품안전처]

절기와 전통음식

12월의 절기 '동지'

동지는 24절후의 22번째 절기로, 일년 중에서 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날로 양력 12월 22일이나 23일 무렵입니다.

동지에 먹는 음식으로는 팥죽이 있고, 관련 속담으로는 '동지가 지나면 푸성귀도 새 마음 든다.', '동지 지나 열흘이면 해가 노루꼬리만큼씩 길어진다.' 가 있습니다.

[출처 : 한국세시풍속사전]

음식물쓰레기줄이기

음식물 쓰레기를 20%만 줄여도..

- 1인당 연간36kg의 이산화탄소를 줄일 수 있습니다.
  ☞ 이는 승용차로 191km(서울-속초) 주행 시 배출하는 이산화탄소량
  ☞ 소나무 7그루가 연간 흡수하는 이산화탄소량과 같습니다.



- 1인당 연간36kwh의 에너지를 절약할 수 있습니다.
  ☞ 이는 각각 냉장고 610시간, 텔레비전 170시간, 세탁기 270회를 가동할 수 있는 에너지량입니다.



경부]