새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정통신

2022-146호
전화: 031-584-0621
FAX: 031-584-9226

2022학년도 12~1월 영양소식

영양·식생활 소식

상황별 건강 식생활 실천 가이드





§ 식재료를 준비할 때

①온라인으로 식품 구매 시, 표시정보를 확인합니다.
②식재료는 재료 특성에 맞게 적절한 방법으로 보관합니다.
③단백질 식품은 냉장·냉동 보관기간을 확인합니다.

§ 음식을 조리할 때

①식재료 고유의 맛과 향을 이용하여 음식 맛을 냅니다.
②가정간편식등을 조리 할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다.
③조리 전, 살짝 데쳐서 나트륨을 덜어냅니다.





§ 음식을 먹을 때(1)

①배달 주문 시 양념은 따로 요청합니다.
②국물은 별도의 그릇에 담아 건더기 위주로 먹습니다.
③양념(소금, 젓갈, 쌈장 등)은 절반만 먹습니다.
④샐러드는 소스나 드레싱보다는 과일즙이나 요거트를 곁들입니다.

§ 음식을 먹을 때(2)

①밥과 반찬은 균형된 식사를 위해 골고루 먹습니다.
②식사는 천천히 씹어 먹으며, 최소 15분 이상 즐겁게 먹습니다.
③간식은 우유와 생과일, 채소 등을 적정량 먹습니다.



[출처: 식품의약품안전처-식품안전나라]

식품 위생·안전 소식

미세플라스틱으로부터 안전하게 수산물 섭취하기

§ 미세플라스틱이란?

플라스틱 해양 쓰레기 등이 분해되어 생성되거나, 인위적으로 미세하게 제조된 5mm 이하의 플라스틱 입자로, 생태계뿐만 아니라 식품 등에도 오염될 수 있어 전 지구적 환경 이슈로 부상하고 있습니다.



§ 미세플라스틱은 어떻게 식품에 오염되나요?

미세플라스틱은 공기, 바닷물, 지하수 등 다양한 환경을 거쳐 식품에 오염될 수 있다고 알려지고 있습니다.



§ 수산물이 미세플라스틱에 얼마나 많이 오염되어 있나요?

식약처 조사 결과(`17년~`20년) 국내 유통 수산물의 미세플라스틱 오염 수준은 수산물 1g당 평균 0.47개 정도의 미세플라스틱이 검출되었으나, 위해 가능성은 매우 낮은 것으로 평가되었습니다.



§ 미세플라스틱 노출을 줄이는 방법

① 수산물- 수산물은 가급적 내장을 제거한 후 섭취
② 조개류- 조개류 등은 충분한 해감과정을 거친후 조리(바지락은 소금물에 30분간 해감할 경우 미세플라스틱이 90% 이상 제거됨)



[출처: 식품안전나라]

12월의 제철음식「감귤&굴」

① 감귤- 감귤에는 베타카로틴, 플라보노이드, 비타민C등 다양한 비타민이 함유되어 있어 대사질환의 개선과 피부건강을 돕습니다.
② 굴- 굴에는 칼슘, 철분, 구리, 아연 등 무기질의 함량이 높고, 중금속 해독에 도움을 주는 셀레늄이 풍부하게 함유되어 있습니다.

[출처: 식품안전나라]

대성초등학교

"친환경급식"

12월~1월 학교급식 식단표

매주 수요일은 잔반 줄이는 날입니다.

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀(백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	베트남	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월 Mon	화 Tue	수 Wed (수다날)	목 Thu	금 Fri
24절기기 중 **스물두번째 절기 동지(冬至)** -12월22일- 동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다.  **동지에는 어떤 음식을 먹을까요?** 동지에는 귀신을 막기 위해 동지 팥죽을 쑤어 먹습니다. 팥이 사악한 기운을 물리치는 힘이 있다고 믿었기 때문입니다. 팥죽에는 찹쌀을 동그랗게 빚어 만든 새알이 들어갈 때도 있는데, 옹심이, 새알심이라고도 합니다. 예로부터 이것을 나이 수에 맞게 먹어야 복이 잘 온다고 믿었습니다.			1 찰보리밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) 멘츠카츠(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 웨지감자구이(2.5.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/29.7/334.9/4.9	2 칼슘찹쌀밥 닭곰탕(1.5.13.15.) 도토리묵/양념간장(5.6.13.18.) 돌나물오징어초무침B(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.8/21.8/146.3/2.6
5 발아흑미밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 두부조림(5.6.18.) 유채겉절이(13.) 미역줄기볶음 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.3/21.7/187.4/3.5	6 찰옥수수밥 단호박크림스프(2.5.6.13.16.) 실곤약사과무침(5.6.13.) 왕갈비양념치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/27/141.3/2.6	7 대파달걀볶음밥(1.5.6.13.18.) 미소된장국1(5.6.13.18.) 자장소스(1.5.6.10.) 찹쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) 단무지 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.8/26.5/246.3/8.4	8 가바현미밥 순대국(6.9.10.13.16.) 부추양파무침(5.6.13.) 임연수구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/25.7/159.7/9.7	9 칼슘기장밥 홍합탕(18.) 우엉조림(5.6.13.18.) 오리감자주물럭(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.7/22.9/273.8/4.5
12 현미찹쌀밥 황태감자국(5.6.13.18.) 돈육메추리알장조림Y(1.5.6.10.13.) 묵은지꽁치찜*(5.6.9.13.) 깻잎김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/35.6/322.4/4.5	13 서리태조각콩밥(5.) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 조기구이(5.6.) 삼색청포묵무침(5.6.) 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/46.6/309.8/10.1	14 순두부비빔밥(5.6.13.16.) 들깨무채국 배추김치(9.13.) 유산균음료(자두맛)(2.5.) 치즈볼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 264.5/13.5/273.8/2.6	15 찰보리밥 삼색수제비(5.6.13.18.) 연두부달걀찜(1.5.9.13.) 청경채무침(5.6.18.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/33/265.8/3.8	16 강황쌀밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13.17.18.) 참나물무침(13.) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.) 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.8/25.1/193.2/4.4
19 찰보리밥 콩가루배추국(조갯살)(5.6.13.18.) 동파육(5.6.10.13.18.) 애호박새우젓볶음Y(9.) 배추겉절이(9.) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 497.4/30.1/180.5/4.8	20 칼슘기장밥 마라탕(2.5.6.9.10.13.15.16.) 뿌링클치킨(2.5.6.13.15.) 매실오이지무침 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/31.9/156.7/3.1	21 차조밥 북엇국(1.5.6.) 가지양파볶음(5.6.) 낙지치즈떡찜(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 483.4/21/126/2.9	22 **동지** 칼슘찹쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) **동지팥죽(13.)** 김구이(13.) 동치미(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/34.8/223.4/4.3	23 곤드레나물밥/양념장((5.6.13.18.) 우동국물(1.2.5.6.7.8.9.10.12.15.16.17.18.) 국물떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 왕새우튀김(1.6.9.13.) 단무지 마카롱(1.2.4.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/20.6/260/5
26 흑미밥 전복미역국(5.6.9.18.) 닭다리살바베큐(5.6.12.13.15.18.) 시금치무침 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.8/26.5/209.9/3.1	27 차수수밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 매실돼지갈비찜Y(5.6.10.13.) 오이달래무침(13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/24.8/201/3	28 크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) 마늘빵(2.5.6.13.) 순살파닭(2.5.6.12.13.15.18.) 오이김치(9.13.18.) 청포도주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.9/30.5/129.1/4.7	29 적두밥 얼큰동태탕(5.6.) 단호박치즈오리(2.5.6.13.18.) 파래볶음(13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/34.5/340.5/4.5	30 클로렐라밥 짬뽕(우동)(5.6.9.10.13.17.18.) 부추양파무침(5.6.13.) 돈육마늘구이(10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/32.9/203.8/4.3
2023.1.2. 새해 첫등교 현미찹쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.18) 미역오이초무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/28.1/187.9/2.9	**2023.1.3.** 강황쌀밥 우리쌀카레(2.5.6.10.12.13.16.18.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/19.1/153.4/3.1	**2023.1.4.**   		