



식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. (수급 사정으로 외국산 대체 사용 가능).											
	쌀밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품, 찹쌀, 현미, 찌쌀 : 국내산				배추김치/배추김치가공품 중 배추(얼갈이배추, 봄동배추) : 국내산				배추김치/배추김치가공품 중 고춧가루 : 국내산			
	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기	동태, 황태	꽃게	오징어/가공품	삼치	주꾸미	콩/콩국수 /콩가공품 (두부)	고춧가루	달걀
	국내산(한우)/ 국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국산	원양산/페루산	국산	베트남산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	①난류. ②우유. ③메밀. ④땅콩. ⑤대두. ⑥밀. ⑦고등어. ⑧게. ⑨새우. ⑩돼지고기. ⑪복숭아. ⑫토마토. ⑬아황산염. ⑭호두. ⑮닭고기. ⑯소고기. ⑰오징어. ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함). ⑲잣은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

올바른 손씻기의 중요성



- 세균과 바이러스는 손을 통해 전파될 위험이 높으므로, 손을 올바르게 씻으면 감염율을 낮출 수 있다.
- 손씻기는 미국질병예방통제센터(CDC)에서 **셀프 백신**으로 언급할 만큼 각종 감염병을 예방하는 가장 손쉽고 효과적인 방법이다.

올바른 손씻기가 필요한 순간



올바른 손씻기 6단계

- 흐르는 물에 **비누**로 **30초 이상** 구석구석 꼼꼼히 손씻기



편식의 정의

- 음식을 골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려 먹는 것을 말한다.

편식의 이유

- 이유기에 다양한 맛을 접하지 못했을 때
- 혀의 감수성이 예민할 때
- 부모나 가족의 편식 습관이 있을 때
- 음식을 억지로 먹도록 강요당한 적이 있거나,
- 구토, 복통 등의 불편한 경험이 있을 때

편식의 결과

- 병에 대한 저항력이 약해진다.
- 또래의 아이들 보다 성장이 느려진다.
- 신경질을 잘 내고 자기 중심적이게 된다.
- 빈혈이나 변비가 생기기 쉽다.
- 뇌의 성장과 발달에 좋지 않은 영향을 미친다.
- 소, 돼지, 닭고기, 생선, 콩류를 먹지 않을 경우 : 근육이 약해진다.
- 쉽게 피로하고 기운이 없다.
- 멸치, 우유, 유제품을 먹지 않을 경우 : 뼈의 기형적 형태, 성장이 늦어진다.
- 혈액응고가 늦어진다.
- 성인 여자의 경우 골다공증에 걸리기 쉽다.
- 과일, 해조류를 먹지 않을 경우 : 빈혈이 생기기 쉽다.
- 면역이 떨어져 병에 걸리기 쉽다.
- 감정적으로 불안정하여 화를 잘 낸다.
- 피부가 거칠어진다.

편식의 교정 방법

- 조금하게 생각하지 말고, 긴 시간에 걸쳐 끈기있게 노력한다.
- 편식의 원인을 알아낸다.
- 주양육자의 식습관과 가정 환경을 분석한다.
- 식탁 주위를 화목하고 즐겁게 한다.
- 식사량은 적은 듯하게 한다.
- 조리방법을 연구한다.
- 친구, 가족과 함께 자주 식사하도록 한다.

자료출처: 식품의약품안전처, 질병관리청