

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기 달걀	오리	식육 가공 품	가자미	꽃게	오징어, 주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내 산	미국/ 러시아	국내산	원양산베트남	국내 산	국내 산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											
★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.												
★ 식단 <b>영양량표</b> 시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.												
★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. <b>(국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)</b>												
★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.												
★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일 등)은 유동적으로 제공됩니다.												
★ 4월 급식일수는 21일입니다												

## 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 비누로 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

2025. 3. 31.

시흥가온중학교장[직인생략]