



5월 학생, 학부모 영양소식지

[학교급식 운영, 예절, 지침, 영양상담]

담당부서

영양연구실

담당 : 영양연구실
☎ 031-991-1591

2026 학교급식 운영 안내

1. 학교급식법 영양권장량을 기준으로 5가지 기초식품군별 구성량의 1/3에 맞도록 식단을 작성합니다.

열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(mg)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
670 ~900	18.4 ~21.7	217 ~284	0.37 ~0.44	0.40~ 0.57	26.7 ~33.4	267 ~300	3.7 ~4.7	~ 1300mg

2. 주식은 김포 금쌀, 칼슘참쌀, 잡곡을 포함한 혼식을 원칙으로 제공됩니다.
3. 간장은 양조함량 100%만 사용하며 다시마, 멸치, 새우, 표고버섯 등 천연재료로 국물 맛을 냅니다.
4. 학교급식에서 제공하는 육류는 도축, 육가공 HACCP 인증업체의 국내산 한우(또는 육우)는 2등급 이상, 돼지고기는 국내산 1등급 이상, 계란은 세척·코팅과정을 거친 1등급란을 사용하고 있으며 닭고기는 국내산 1등급 품질의 포장육을 사용하고 있습니다.
5. HACCP 제도(해썬, 식품위험위해요소중점관리)를 실천하고 있으며, 모든 조리 기구는 조리전과 조리후로 구분 사용하고, 매일 소독하여 위생적으로 사용하고 있습니다.

학교급식이 하는 일

1. 균형있는 영양을 공급하여, 몸과 마음이 건강하게 자랄 수 있도록 도와줍니다.
2. 영양교육을 통해 학생들에게 바른 식생활 습관을 갖도록 합니다.
3. 학교생활을 즐겁게 하며 식사예절, 질서, 봉사 등의 도덕적인 태도를 기르게 합니다.

학교급식 예절

- ▶ 식사 전 깨끗이 손 씻고 손 소독하기
- ▶ 식사 중 대화는 자제하기
- ▶ 식사 후 빠르게 이동하기
- ▶ 골고루 먹고, 잔반은 줄이도록 노력하기
- ▶ 남은 음식은 국그릇에 모아두기
- ▶ 분리수거 철저히 하기
- ▶ 본인이 이용한 자리는 깨끗이 치우고 가기

식생활 실천 지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
 - 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함한 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
 - 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
 - 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.



2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자.
 - 짠 음식, 짠 국물은 적게 먹습니다.
 - 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
 - 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.



3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.
 - 자신이 키에 따른 건강 체중을 압니다.
 - 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
 - TV시청과 컴퓨터 게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.

4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자.
 - 물을 자주 충분히 마십니다.
 - 탄산음료, 가당음료 등을 적게 마십니다.
 - 술을 절대 마시지 않습니다.

5. 식사를 거르거나 과식하지 말자.
 - 아침 식사를 거르지 않습니다.
 - 식사는 제시간에 천천히 먹습니다.
 - 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

6. 위생적인 음식을 선택하자.
 - 불량식품을 먹지 않습니다.
 - 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

■ 사이버 '영양상담실' 운영

학생들의 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 사이버 '영양상담실'을 운영합니다. 허약, 소아비만, 특이체질 등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지에 문의하여 주세요.