# 영양소식지

## 1 학교급식이란 ?

교육의 일환으로 운영되며 학생들의 영양량을 기준으로 다양한 식단을 제공합니다.
급식을 함으로써 심신발달은 물론 식사예절을 통한 편식교정 올바른 식습관 형성 및 인성교육의 함양에 기여합니다.

## 2 깨끗하게 만들어지나요?

학교급식은 HACCP(식품위해요소 중점관리기준)을 적용하여 식단 계획부터 검수, 전처리, 조리, 배식, 청소·소독 등 모든 단계를 철저히 관리하여 깨끗하고 안전한 식단을 제공하고 있습니다.

## 3 식단은 어떻게 이루어지나요?

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

| 열량 | 단백질 | 칼슘 | 철분 |
|---|---|---|---|
| 651-750kcal | 16-26g | 250-360mg | 4-5.2mg |

2. 다섯가지 기초식품군을 모두 포함한 균형식으로 구성됩니다.
3. 양질의 단백질 식품이 한 종류 이상 포함되도록 합니다.
4. 기호도가 떨어지는 녹황색채소를 반드시 포함시켜 학생들에게 부족 되는 영양소가 없도록 계획됩니다.
5. 색, 형태, 질감을 고려하여 편식을 줄이고자 노력합니다.
6. 주식은 쌀과 잡곡을 혼합한 혼식을 원칙으로 계획합니다.

## 4 식재료 납품업체 선정은 투명하나요?

교육청의 서류, 시설 및 위생점검 평가를 통해 적합하다고 판정된 업체에 한하여 계약하고 기간 내 납품 등의 문제로 확인서 3회 징수 시 계약해지하여 납품업체 관리에 만전을 기하고 있습니다.

## 5 무상의무 급식비는 어떻게 책정되나요?

무상의무 급식비는 교육청과 지자체에서 물가상승분을 반영하여 학생수별로 기준을 정하여 차등지원되어 학부모 부담 경감에 도움을 주고 있습니다.

## 6 급식에 어떤 식재료를 사용하나요?

쌀은 수확한지 1년이 안된 친환경 쌀만 사용하며 배추김치, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 식육가공품 등은 국내산으로 사용하고 있습니다.
기타 식재료의 자세한 원산지 내역은 학교 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

## 7 집에서 축산물 원산지를 확인할 수 있나요?

축산물품질평가원(www.ekape.or.kr)→ '안심서비스' → 00중학교를 입력하시면 학교급식에 사용되는 축산물에 대한 정보를 가정에서 한눈에 확인할 수 있습니다.

## 8 식생활 교육은 어떻게 하나요?

비만, 편식, 아토피 등 식생활 관련 On-Line, Off-Line으로 식생활관련 영양상담을 실시하며 매 급식시 영양(교)사와 담임교사가 급식 현장에서 직접 지도하고 있습니다. 가정에서도 지속적으로 밥상머리교육을 실천하여 주세요.

## 9 학부모가 직접 확인할 수 있나요?

**학교급식모니터단원**으로 활동하시면 식재료 검수 및 시설 위생 현황에 참여하실 수 있으며 급식과정 참관 및 학생과 동일한 식단을 직접 시식할 수 있습니다. 학부모님의 적극적인 관심과 참여 부탁드립니다.

## 10 학교급식을 통한 기대효과는 무엇이 있나요?

1. 기본예절교육을 실시할 수 있습니다.(예절교육)
2. 급식시간을 건강 교육의 장으로 활용할 수 있습니다. (영양교육)
3. 음식의 배식량을 조절하거나 자신이 먹을 수 있는 양만큼만 먹도록하여 낭비 없는 생활이 되도록 합니다.(경제교육)
4. 급식관리를 통하여 환경교육을 시킬 수 있습니다.(환경교육)
5. 공동배식과 식후 급식 장소의 정리정돈 습관을 기릅니다. (공동체교육)

※ 자료참고 국민영양

**성 덕 고 등 학 교**