



5. 가정생활과 안전

첫 번째 두 번째 시간



초등학교 5학년 반 이름:

1. 균형잡힌 식사를 해야하는 이유를 정리해봅시다.

1.

2.

3.

4.

2. 6대 영양소의 종류와 역할을 정리해봅시다.

6대 영양소	역할	음식 종류
탄수화물		
단백질		
지방		
비타민		
무기질		
물		

3. 다음 학교 급식 식단표에서 6대 영양소를 찾아 다음 예시와 같이 표시해봅시다.

예시1) 발아 현미밥: 탄수화물이므로 글자 위 또는 옆에->탄이라고 표시

예시2) 떡갈비 단백질이므로 글자 위 또는 옆에->단이라고 표시

풍요로운 9, 10월의 풍성한 먹거리

급식기간 : 2020. 9. 21 ~ 2020. 10. 31

청명초등학교

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
9/21	22	23	24	25
차조밥(d) 삼태탕(d)(5.13.) 호박적나물(d)(5.6.18.) 닭살인삼고추장떡갈비(d)(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위(d) *에너지/단백질/칼슘/철분 556.2/29.8/118.5/3.4	기장밥(d) 차돌원장찌개(5.6.16.18.) 취나물무침(d)(5.6.) 생선커티렛완(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 536.9/24.5/178.4/4.8	오므라이스(d)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 과일샐러드(1.2.4.5.12.13.) 해물우동볶음(d)(5.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 토마토주스(d) *에너지/단백질/칼슘/철분 608.5/20.1/102.7/2.9	차수수밥(d) 부대찌개(d)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 숙주나물(d) 닭살한퐁기(2.5.6.13.15.18.) 열무김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 680.2/32.8/183.5/2.7	곤드레밥(d)(5.6.13.18.) 다시마무국(5.6.13.18.) 모듬야채겉절이(5.6.13.) 파채소불고기(d)(5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철분 525.7/24.2/219.8/4.7
28	29	30	10/1	10/2
수제김밥(d)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 어묵무국(1.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 망고 할보리전병(d)(1.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 597.7/26/142.4/3.1	찹쌀밥(d) 토란탕(d)(5.6.13.16.) 도라지오이무침(5.6.13.) 녹두빈대떡(5.6.9.10.13.) 나박김치(9.13.) 모시떡(d)(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 571.8/21.3/80.7/3			
10/5	6	7	8	9
찹쌀수수쌀밥(d) 들깨가루미역국(d)(5.6.) 베이비채소샐러드(5.6.13.18.) 돈육목살스테이크(d)(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 수제피클(d)(5.6.9.13.18.) 추러스(d)(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 615.1/26.8/76.2/2.4	기장밥(d) 쇠고기낙지전골(d)(5.6.13.16.18.) 콩나물매운무침(d)(5.) 오교노모야끼(d)(1.5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 589.3/23.1/126.2/3.1	콩보리비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 다시마무국(5.6.13.18.) 무생채(d)(13.18.) 궁중떡볶음(d)(1.5.6.13.16.18.) 아이러브요거트링크(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 531.7/18.7/295.2/3.5	발아현미밥(d) 근대원장국(5.6.13.18.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.16.18.) 김치오징어전(d)(2.5.6.9.13.17.) 홍각김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 588.5/31.1/134/3	한글날 