

한솔고 급식은 내가 해요!



‘함께 만드는 급식’
학생 식단 공모제

- ◆ 기간: 2020년 7월 13일(월) ~ 7월 27일(월)
- ◆ 대상 : 한솔고등학교 전교생

‘내 입맛에 맞지 않다,
맛없다’고 불평만 말고
내가 직접
식단을 만들어보자!



급식은 어떻게 이루어지나?

• 급식비 4,830원이 전부 식품비가 아니라고?

☞ 우리학교 급식비는 4,830원이에요.



그 중에서 **3,240원(67%)만 무상식재료비로** 쓰여질 수 있고,
나머지 수익자부담금 1,530원 중 **260원은 운영비(가스비, 전기세, 수도비,
기타 물품 구입비)로, 1,330원은 인건비로** 쓰여집니다.

그런데 급식은 여러분이 좋아하는 메뉴 1가지만 주는 것이 아니라 영양에 맞춰 밥, 국, 나물반찬 등도 줘야 하는데, 예산운용의 어려움이 많지만 항상 여러분들에게 건강하고 맛있는 급식을 주고 싶어서 고민하고 있습니다.

학생식단 공모제에 선정되면?

• 9월 식단에 반영

• 총 5명 우수식단 선정

• (참여율에 따라 시상비율이 달라질 수 있음)

• 식단포 및 영양소식지에 게시

• 고급진 스타벅스 텀블러 5만원 상당

• 참가자 전원 물병 제공



학생식단 응모제 참여 방법

- 학생식단 작성시 고려사항을 읽어본다.
- 활동지 식판에 간단한 메뉴그림과 메뉴명을 적는다.
- 자신이 만든 식단에 대한 제목을 붙인다.
- 자신이 만든 식단의 예상 가격을 적는다.
- 메뉴에 대한 설명과 선정되어야 하는 이유를 적는다.



균형잡힌 식단이란?

음식의 종류

1. 밥, 국, 3찬(주찬 1, 부찬 1, 김치1), 후식

2. 밥, 국, 4찬(주찬1, 부찬 2, 김치1)



식단 작성시 고려 사항



식단 작성시 고려 사항

영양

경제

능력

기호

★아래의 내용은 4가지 기준 중 무엇에 해당 될까요?

엄마는 **고기만 좋아하는** 나를 위해 **채소**를 먹지 않으면 용돈을 안주겠다고 했다.

영양

나는 채소는 그냥 먹으면 맛이 없다며 즐겁게 먹을 수 있게
맛있게 요리를 해주면 먹는다고 한다

기호

엄마는 채소로 맛있는 반찬을 연구하다 **시간을 단축** 하고, **조리하기 쉽도록**
한 그릇에 맛있게 먹을 수 있는 **나물 비빔밥**을 만들었다

능력

채소를 열심히 먹는 내가 기특해서 주말에는 **고기반찬**을 만들어 주기로 했다.
비싼 소고기를 사주고 싶었지만 **돈이 부족하여** 돼지고기로 불고기를 만들었다.

경제

우리학교 식단은 ~ 내가 짤다!

학생 식단 공모제 방법

★ 나만의 급식 메뉴를 작성해 봅시다
영양 및 창의성을 고려하여 메뉴를 작성한
식단을 선정하여 학생 이름으로 된 식단 제공

<식단 작성 시 고려사항>

1) 적절한 영양 (영양)

- 밥, 국, 주반찬, 부반찬, 김치, 후식

2) 800인분 조리 가능한 음식 (능력)

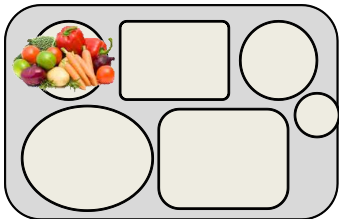
- ex) 피초밥 x

3) 예산에 맞는 음식 (경제)

- 1인당 약 3240원으로 측정 ex) 랍스타x

4) 맛있는 음식 (기호)

★ 식판에 메뉴를 작성해 보세요



- 식단 제목 :
- 식단 예상 가격 :

★ 자신의 식단을 설명하세요

()

♥ 급식실에서 **질서**를 잘 지키는 너..

♥ 배식받을 때 **'감사합니다. 잘먹겠습니다'** 라고
인사를 참 예쁘게 하는 너..

♥ 뒷사람을 위해 자신의 **자리를 깨끗하게** 정리하는
너..

♥ 급식을 **편식** 투정하지 **않고** 맛있게 먹는 너..

이런 예쁜 학생들! 완전 사랑합니다!

건의사항 및 문의할 것이 있으면
언제든지 영양실로 오세요

