



아침밥을
꼭 먹자!

작지만 위대한 식습관 아침밥 먹기

아침식사는 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다. 사랑하는 자녀의 건강과 성장발달을 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

1. 공부를 잘할 수 있도록 집중력을 높여줘요!



뇌의 유일한 영양소인 포도당은 탄수화물에 있습니다.
(밥, 빵, 떡, 감자, 고구마, 옥수수 등)



2. 폭식을 막아 비만을 예방해요.

공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장 하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.



아침식사의 중요성

3. 균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.



아침 결식은 영양소의 불균형으로 인해 내일 있는 성장을 기대하기 어렵습니다.
그렇게 될 경우 부족한 에너지나 영양소를 근육이나 뼈 등에서 사용하게 된다면 성장에도 방해가 될 수 있습니다.

4. 정서적으로 안정감을 줘요.

가족이 모두 모여 아침식사를 할 경우 우울증이 줄고 정서적으로 안정되며 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있다는 연구 결과가 있습니다.



아침밥 먹기 실천습관을 길러요~



일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시켜 줍니다.



가벼운 아침 운동을 합니다.

맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시켜 줍니다.



저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.

전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 식욕이 없어집니다.



시간이 없다면 우유와 간단한 과일이라도 먹도록 노력합니다.

아침을 제대로 먹기 위한 식사원칙

❖ 지방은 적게

비만을 초래하고 심장병을 유발하는 동물성 지방은 적게 먹어요.

❖ 단백질은 적절하게

단백질(달걀, 어류, 육류 등)은 우리 몸을 구성하는 식품이므로 반드시 섭취해요. 단, 혈중콜레스테롤이 높은 사람은 고콜레스테롤식품(오징어, 새우, 달걀 등)은 피합니다.

❖ 섬유질은 되도록 넉넉하게

섬유질은 체중 조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해요. 녹즙이나 과일주스 보다는 생채소나 생과일로, 흰밥 보다는 잡곡밥, 식빵 보다는 통밀빵으로 섭취하는 것이 섬유소의 충분한 섭취에 도움이 됩니다.

❖ 충분한 칼슘, 우유와 함께

우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하게 들어 있으므로 꼭 챙겨 먹도록 합니다.

❖ 복합당질 함량은 높게

당질은 필요한 열량을 섭취하는 가장 유익한 방법이니 되도록 복합 당질 식품(밥, 빵, 감자, 고구마 등)으로 먹고, 단순 당질 (설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등)은 삼가도록 해요.

❖ 비타민과 무기질은 풍부하게

아침을 거르면서 다이어트를 하면 아침 식사로 얻을 수 있는 필수 영양소(비타민과 무기질 등)를 놓치게 됩니다. 특히 비타민과 무기질이 풍부한 과일류(딸기, 포도, 오렌지 등)와 채소류(콩나물, 시금치, 도라지, 양배추 등)는 빠뜨리기 쉬우므로 꼭 챙겨먹어요.




6월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

6/1 Wed 	6/2 Thu 김치볶음밥7(2.5.6.9.10.13.) 계란후라이(1.5.13.) 김 치 꼬 치 어 목 우 동 (1.5.6.7.9.13.16.18.) 통 살 새 우 까 스 * 칠 리 소 스 (1.5.6.9.12.13.) 총각김치(중)(9.) 오이지무침(13.) 얼려먹는아구르트-머스캣(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.8/42.8/405.7/5.2	6/3 Fri 혼합잡곡밥1(5.) 수육국밥&소면사리 (1.5.6.10.13.16.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 메밀전병(중)(2.3.5.6.16.18.) 깍두기(중)(9.13.) 식혜(중) 수리취떡(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 467/30.6/104.1/4.2
6/8 Wed 햄야채볶음밥(소)1(2.6.10.13.) 바지락칼국수1(큰)(5.6.13.18.) 무말랭이무침(중)(5.6.) 감자샐러드-요거트드레싱 (1.2.5.13.) 소떡소떡1(2.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과음료4(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.2/29.8/240/8.9	6/9 Thu 혼합잡곡밥1(5.) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13.) 주꾸미낙지볶음(5.6.10.13.17.) 뿌링클치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.) 콘치즈(안)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 오렌지예이드(수제)1(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1004.2/59.3/348.5/3.8	6/10 Fri 혼합잡곡밥1(5.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 막국수(안)(3.5.6.13.) 치커리토마토유자청무침(중)(5.6.12.13.) 치즈달걀비(중)(2.5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.2/38.8/310.7/7.5
6/15 Wed 수다날 김주먹밥(쇠고기)7(13.16.) 동치미물냉면+계란(1.3.5.6.9.13.) 냉면무김치7(1.3.5.6.9.13.) 머위대들깨볶음(중)(5.6.) 매콤달걀부추(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 연오 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.6/38.9/423/4.3	6/16 Thu 혼합잡곡밥1(5.) 꽃게탕(중)(5.6.8.13.18.) 매운떡볶이갈비찜7(2.5.6.10.13.) 통들깨상추겉절이(5.6.13.) 잡채(버섯)7(1.5.6.8.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.6/49.8/330.8/5.4	6/17 Fri 혼합잡곡밥1(5.) 쇠고기육개장7(5.6.13.16.) 부추오이지무침(중)(5.6.) 순살달걀자볶음(2.5.6.12.13.15.) 매콤어묵두부전(안)(1.5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 멜론(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/43.7/255.4/4.9
6/22 Wed 수다날 홍합무국(18.) 가츠동7(1.2.5.6.10.13.) 실곤약야채무침(중)(5.6.13.) 닭꼬치*소스(1.4.5.6.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 빠빠코(안)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1025.5/43.5/166.8/10.8	6/23 Thu 혼합잡곡밥1(5.) 근대된장국(중)(5.6.9.) 마늘보쌈(안)(5.6.10.13.18.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 배추겉절이(중)(13.) 오렌지예이드(수제)1(13.) 상추, 깻잎/쌈장(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.3/36.1/164.4/4	6/24 Fri 비엔나채소주먹밥(5.6.10.13.) 냉소바7(1.3.5.6.7.9.13.18.) 양상추샐러드(한라봉드레싱) (5.6.12.13.) 매콤순살양념치킨(중)(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.4/36.4/100.1/4.1
6/29 Wed 수다날 작은밥 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지부추무침4 수제탕수육&소스(5.6.10.11.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.8/36.5/251.2/7.2	6/30 Thu 혼합잡곡밥1(5.) 해물짬뽕국(1.5.6.8.9.13.17.18.) 쭈꾸미브로콜리초회(5.6.13.) 불맛돼지불고기7(5.6.10.13.) 고등어추장구이7(5.6.7.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 학교로간 포도(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/49.2/127.2/5.3	

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부: 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락: 국내산 *꽃게, 낙지, 새우: 중국산 *갈치: 세네갈산, *주꾸미: 베트남산, *명태: 러시아산

* 수산물 가공품: 수입산(오징어채: 페루산) *다량어/가공품: 원양산

* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.