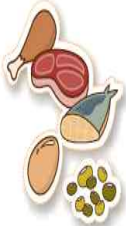


## 건강한 밥상!

### 고기·생선·계란·콩류는

우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부한 식품입니다.



- ◆ 고등어, 꽁치구이 등 생선 기름기가 적은 고기 반찬을 먹어요.
- ◆ 콩밥, 두부부침, 비지 등 콩으로 만든 음식을 먹어요.
- ◆ 샐러드에 두부를 넣어 먹어요.



### 우유·유제품류에는

칼슘과 단백질이 많습니다. 칼슘은 우리 몸의 뼈와 치아를 만드는 중요한 영양소입니다.



- ◆ 간식으로 우유, 떠먹는요구르트, 치즈를 먹어요.
- ◆ 시리얼에 우유를 넣어 먹어요.



### 곡류는 우리가 활동하는데 필요한 에너지를 만듭니다.

곡류에 많은 탄수화물은 우리의 뇌가 활발하게 활동하게 도와줍니다.



- ◆ 흰밥, 흰밥보다 잡곡밥, 통밀밥을 먹어요.
- ◆ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.



**채소류, 과일류**에는 비타민 A, 비타민 C 등의 비타민과 식이섬유가 풍부합니다. 식이섬유는 장운동을 도와서 변비를 예방합니다. 녹색 채소에는 칼슘도 많습니다.



- ◆ 당근, 시금치, 양파, 호박 등 다양한 채소를 먹어요.
- ◆ 식사할 때 나물, 야채볶음 등 채소반찬을 먹어요.
- ◆ 샐러드에 양배추, 오이, 셀러리 등 채소를 넣어요.
- ◆ 고기 먹을 때 상추, 깻잎 등 채소를 곁들여요.
- ◆ 딸기, 복숭아, 포도 등 과일에 떠먹는 요구르트를 넣어 먹어요.
- ◆ 100% 과즙주스로 골라 마셔요.



### 유지·당류는 에너지를 냅니다.

유지 중 필수지방산은 성장과 두뇌 활동에 도움이 됩니다. 그러나 유지·당류의 식품은 칼로리가 높아서 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요.

- ◆ 고기 반찬에서 기름을 떼어 내고 먹어요.
- ◆ 버터같은 동물성 지방보다 올리브유 등 식물성 기름을 이용한 음식을 즐겨요.
- ◆ 사탕, 초콜릿, 단 과자, 단음료 등 당류가 많은 식품을 적게 먹어요.



**물**은 우리 몸에서 영양소를 잘 사용하게 운반해 줍니다. 몸속의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할도 합니다.

- ◆ 집, 학교에서 음료수로 물을 자주 마셔요.
- ◆ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마셔요.
- ◆ 보리차, 녹차 등 다양하게 마셔요.



## 절기 이야기

### 1. 입 추 (立秋) - 8 / 8 일

24절기 대서와 처서 사이에 드는 절기입니다. 여름이 끝나고 가을로 접어들었다는 뜻으로, 아직 늦더위가 기승을 부리기는 하지만 밤이 되면 비교적 선선한 바람이 일기 시작하는 날입니다. 여름의 휴일도 끝나고 서서히 가을채비를 준비해야 할 시기입니다.

### 2. 말 복 (末伏) - 8 / 11 일

입추가 지나고 말복이 지나도 한낮의 기온은 9월 초순까지는 유지됩니다. 말복 후부터는 대체적으로 아침, 저녁으로 선선한 기온만 돌 뿐 한낮의 기온은 여전히 더운 한여름입니다.

### 3. 처서(8/23)

- 여름이 지나면 더위도 가시고 신선한 가을을 맞이하게 된다는 의미로, 아침, 저녁으로 신선한 기운을 느끼게 되는 계절이기에 “처서가 지나면 모기도 입이 뻐뚱어진다.”라고 합니다. 또한, 처서가 지나면 햇벌이 누그러져 풀이 더 이상 자라지 않기 때문에 논두렁의 풀을 깎거나 산소를 찾아 벌초를 했다고 합니다



## 8월 학교급식 식단 안내



### 언제?

양력 8월 7.8일 경

### 어떤 날?

여름이 끝나고, 가을이 시작되는 날이에요.

### 무엇을 하나요?

곡식이 여우는 시기로 이날 날씨를 보고  
그 해 농사를 점쳐요.  
또, 가을 준비를 위해 김장용 무와 배추를 심어요.

입추:  
더위가 끝나고  
가을이 시작됨

立秋



8/21 **Fri**

#### \*\*찰보리밥

\*\*돈육김치찌개

(5.9.10.13.)

\* 닭갈비(5.6.13.15.)

\*\*참나물무침

\*알타리김치(9.13.)

\* 마시는젤리-망고맛  
(2.5.13.)

\* 브라우니쿠키 (1.2.5.6.)

\* 에너지/단백질/칼슘/철분

664.7/41.8/283.3/4.9

8/24 **Mon**

#### \*\*기장밥

\* 콩나물김치국(5.9.13.)

\* 비름나물무침(5.6.)

\* 소불고기(5.6.13.)

\* 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.)

\* 배추김치(9.13.)

\* 거봉포도

\* 에너지/단백질/칼슘/철분

607.4/32.9/102.9/4.5

8/25 **Tue**

#### \*현미찰밥

\* 호박익힌장국(5.6.13.)

\*\*메추리알새송이조림

(1.5.6.10.13.)

\* 돼지고기수육(5.6.9.10.13.)

\* 배추김치(9.13.)

\* 치즈볼(1.2.5.6.)

\* 상추쌈&쌈장(5.6.)

\* 에너지/단백질/칼슘/철분

592.1/37.2/177.5/4.6

8/26 **Wed** 수다날

#### \*

브로콜리새우볶음밥(1.2.5.6

.9.10.12.13.)

\* 짜장소스(1.2.5.6.8.10.13.)

\*\*우동국(1.5.6.9.13.16.)

\* 배추된장무침(5.6.)

\* 팔콘치킨(1.2.5.6.12.13.15.)

\* 깍두기(9.13.)

\* 에너지/단백질/칼슘/철분

557/38.5/190.6/3.6

8/27 **Thu**

#### \*\*차수수밥

\*\*닭개장국(5.6.13.)

\* 애호박브로콜리볶음(9.13.)

\*\*삼치카레구이(2.5.6.13.)

\* 열무김치(9.13.)

\* 떡볶이&튀김만두

(1.5.6.10.12.13.16.18.)

\* 에너지/단백질/칼슘/철분

677.8/31.6/122.8/2.5

8/28 **Fri**

#### \*찰밥(13.)

\*\*열갈이된장국(5.6.13.)

\*돈육사태찜(5.6.10.13.)

\*수제김구이(5.13.)

\*알타리김치(9.13.)

\*로제스파게티  
(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)

\*에너지/단백질/칼슘/철분

715.9/38.5/404.3/5.2

8/31 **Mon**

#### \*흑미기장밥

\*\*순두부찌개(1.5.9.10.13.)

\*공치캔고구마줄기조림

(5.6.13.)

\*배추김치(9.13.)

\*찰도그를(2.5.6.10.12.15.)

\*골드파인애플

\*버섯잡채(1.5.6.8.10.13.)

\*에너지/단백질/칼슘/철분

742.3/33/214.3/4.3

**한국인이 꼭 먹어야 할**

**비타민 10대 밥상**

KBS 한국방송 2TV · 비타민

**마늘** 암예방

하루 반쪽, 꾸준한 마늘 섭취가 암을 50%까지 예방

**보리** 정력증강

최고의 저탄식 강아미, 알코올성 혈중 중독, 기능 향상

**콩** 당뇨병예방

콩의 풍부한 식이섬유가 급격한 혈당상승을 억제

**부추** 활성산소 해독

항산화 작용 해독 카로틴이 노화의 원인 활성산소 활성 억제

**고등어** 심장병예방

주 2회 고등어 섭취! 불포화 지방산이 혈액 청정, 혈액순환

**김** 시력보호

눈의 비타민인 비타민A가 시력보호, 야맹증 예방

**호두** 노화억제

비타민E가 노화를 억제! 하루 한개의 호두는 무병장수의 비결

**달걀** 두뇌개발

노른자에 든 뇌의 먹이 레시틴이 기억력 증진, 지능 예방

**버섯** 다이어트

칼로리는 낮고, 포만감은 높이는 식이섬유가 과식 억제

**풋고추** 면역강화

비타민C가 바이러스에 대한 저항력 증진! 하루관장량 풋고추 2개면 OK!

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

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

### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산

\* 수산가공품: 다랑어(참치캔)-원양산 \*고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산

\* 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산

\* 양고기, 마꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,미꾸라지,쭈꾸미는 사용하지 않습니다!

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!