

2018년 7,8월호

<http://www.chunpo.es.kr/>

## 영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이  
넘치는 행복학교”

## 똑똑한 칼슘 섭취!



## 칼슘은 우리 몸에서 어떤 역할을 할까요?

1. 칼슘은 뼈와 치아를 튼튼하게 해줘요.
2. 칼슘은 상처 난 부위에 출혈이 잘 멎게 도와줘요.
3. 칼슘은 근육운동을 하는데 필요해요.
4. 칼슘은 섭취한 음식을 소화하는 것을 도와줘요.
5. 칼슘은 질병에 대한 면역력을 높여줘요.
6. 칼슘은 온몸에 혈액을 공급하는 것을 도와줘요.
7. 칼슘은 마음을 차분하게 하며 스트레스에 대한 저항력을 높여줘요.



## 우리나라는 칼슘 섭취가 부족해요.

칼슘은 우리나라 사람들에게 전반적으로 섭취가 부족한 영양소입니다. 현재 만 1-9세 어린이 중 61.1%가 칼슘을 부족하게 섭취하고, 만10~18세 청소년의 경우 77.9%나 부족하게 섭취하고 있습니다. 연령에 상관없이 3세 이상 칼슘을 부족하게 섭취하는 경우는 60%이상으로 나타납니다.



## 칼슘이 부족하면?

뼈를 튼튼하게 해주는 칼슘이 부족하면 뼈에 구멍이 생기는 골다공증이 생기고, 뼈가 쉽게 부러지며 회복이 느리게 됩니다. 특히 성장기 어린이에게 칼슘이 부족하면 성장이 지연되며, 심할 경우 손, 발, 후두 등의 경련 증상이 발생할 수 있습니다.



## 칼슘은 어디에 들어있을 까요?



1 유제품 : 우유, 요플레, 치즈 등



2 어류 : 멸치, 미꾸라지, 뱀어포 등 뼈 채먹는 생선



3 해조류 : 김, 미역, 다시마



4 기타 : 달걀, 두부, 깨, 호두 등



## 칼슘은 흡수가 포인트!

칼슘이 함유된 음식을 많이 먹는 것도 중요하지만 어떤 식품을 먹느냐 그리고 어떤 식품과 함께 먹느냐에 따라 칼슘 흡수율이 달라집니다.

칼슘흡수를 돕는 식품	칼슘흡수를 방해하는 식품
비타민C와 비타민D는 칼슘의 흡수를 도와줍니다. -우유+과일(비타민C) -멸치+파리고추, -멸치+버섯(비타민D)	-탄산음료, 커피 -과자류, 햄버거, 피자 등

## 편식 바로알기!!



## 편식이란?

골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려 먹는 것을 말합니다.



## 편식의 문제점은 무엇일까요?

영양 불균형으로 지나치게 마르거나 비만에 질 수도 있습니다.

아- 힘들어 피로가 쉽게 오거나 허약해 질 수 있습니다.

우- 신경질적이고, 자기중심적이 되기 쉽습니다.

불- 병원균에 대한 저항력이 약해져 감기 등의 질병에 자주 걸릴 수 있습니다.



## 편식을 고치는 방법!

1. 맛있다고 한 가지 음식만 먹지 않습니다.
2. 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹습니다.
3. 어려운 음식은 조금씩 끈기 있게 먹도록 합니다.
4. 식사에 영향을 주지 않도록 간식은 정해진 시간에 조금만 먹습니다.
5. 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어 봅시다.
6. 부모님과 함께 요리를 해보며 식재료와 친해집시다.



## 7, 8월 학교급식 식단



7/2 <b>Mon</b> 생일축하의날	7/3 <b>Tue</b>	7/4 <b>Wed</b> 수다날	7/5 <b>Thu</b> 유치원체험학습	7/6 <b>Fri</b> 1,2 체험학습
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>소고기미역국 5.6.13.16.</li> <li>곰뱅이채소무침 5.6.13.</li> <li>수제포크커를렛 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>우리밀 꼬꼬케이크 1.2.5.6.13. 592.7/27/109.9/4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경검정쌀밥</li> <li>햄모듬찌개 2.5.6.8.9.10.13.</li> <li>안동찜닭 5.8.13.15.</li> <li>애호박느타리버섯볶음 5.</li> <li>총각김치 9.13.</li> <li>달콤한참외 550.7/24.2/95.5/3.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소불고기덮밥 13.16.</li> <li>계란부추맑은국 1.5.6.13.</li> <li>진미채조림 5.6.13.17.</li> <li>연두부/양념장 5.6.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>유기농 초코와플 1.2.5.6.13. 569.4/40/191.1/7.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라밥</li> <li>김치콩나물국 5.9.13.</li> <li>돼지갈비찜 5.6.10.</li> <li>건파래볶음 5.13.</li> <li>잡채 5.6.8.10.13.</li> <li>열무김치 9.13. 575/26.5/191.7/6.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>해물짬뽕면 1.5.6.8.9.10.13.</li> <li>후르츠탕수육 1.5.6.10.11.12.13.</li> <li>고구마줄기김치 9.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>자두 572.5/21.9/123.9/6.5</li> </ul>
7/9 <b>Mon</b>	7/10 <b>Tue</b>	7/11 <b>Wed</b> 수다날	7/12 <b>Thu</b> 레드데이	7/13 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥 5.</li> <li>근대된장국 5.6.13.</li> <li>오리훈제/무쌈 1.5.13.</li> <li>오이부추무침 9.13.</li> <li>감자채피망볶음 2.5.6.10.</li> <li>배추김치 9.13. 587.1/25.3/148.2/5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>참치김치찌개 5.9.13.</li> <li>돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.</li> <li>오징어초무침 5.6.13.17.</li> <li>팽이버섯부추볶음 5.6.13.</li> <li>깍두기 9.13.</li> <li>바람떡 5.13. 642/38.3/237.4/6.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>야채볶음밥 1.5.6.13.</li> <li>유부된장국 5.6.13.</li> <li>옥수수알계란찜 1.2.5.9.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>도깨비 감자핫도그 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>수제트리플베리요거트 2. 579.8/19.9/147.4/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잔멸치주먹밥 13.</li> <li>잔치국수 1.5.6.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>치즈스틱 1.2.5.6.</li> <li>달콤한수제토마토쥬스 12.13. 544.4/21.1/186.6/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경검정쌀밥</li> <li>어묵무국 1.5.6.9.13.</li> <li>숙주맛살무침 1.5.6.13.</li> <li>허브소시지채소볶음 2.6.10.12.</li> <li>가자미구이 2.6.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>우리밀 바닐라슈 1.2.5.6.13. 579.7/24.3/155.9/2.8</li> </ul>
7/16 <b>Mon</b>	7/17 <b>Tue</b> 5,6 체험학습	7/18 <b>Wed</b> 수다날	7/19 <b>Thu</b> 3,4 체험학습	7/20 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라밥</li> <li>얼큰콩나물국 5.13.</li> <li>도토리묵채소무침 5.6.</li> <li>웰빙혼합멸치볶음 9.13.</li> <li>치킨커를렛/허니머스타드소스 1.2.5.6.13.15.</li> <li>배추김치 9.13. 574.3/24.6/182.8/3.5</li> </ul>	<p><b>* 초복식단 *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰수수밥</li> <li>전복닭다리삼계탕 1.13.15.18.</li> <li>간고등어알갈이지짐 5.6.7.13.</li> <li>가지나물 5.6.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>달콤한수박 557.8/36.5/105.8/4.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보리열무비빔밥&amp;약고추장 1.5.6.9.13.</li> <li>아욱된장국 5.6.13.</li> <li>계란후라이 1.5.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>미숫가루 2.5.13.</li> <li>찐옥수수 640.1/29.4/201.2/7.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경현미밥</li> <li>건새우미역국 9.13.</li> <li>오향장육 5.6.10.13.</li> <li>상추쌈/쌈장 5.6.13.</li> <li>오이맛고추무침 1.5.6.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>고구마맛탕 571.4/23.3/226.4/4.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>오징어무국 13.17.</li> <li>알감자조림</li> <li>연양식불고기&amp;어린이채소 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>열대과일샐러드 1.5.6.12.13.</li> <li>배추김치 9.13. 590.4/23/127.8/3.4</li> </ul>
7/23 <b>Mon</b>	7/24 <b>Tue</b>	7/25 <b>Wed</b> 수다날	7/26 <b>Thu</b>	7/27 <b>Fri</b>
<p><b>* 대서식단 *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>오리탕 5.6.13.</li> <li>깻잎상추쌈&amp;쌈장 5.6.</li> <li>행감자채볶음 2.5.6.10.</li> <li>붕장어구이 5.6.13.</li> <li>배추김치 9.13. 588.8/26/203.7/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥 5.</li> <li>몽글몽글순두부찌개 1.2.5.6.9.10.13.18.</li> <li>노각무침 5.6.</li> <li>돈육간장불고기 5.6.10.13.</li> <li>치즈떡볶이 1.2.5.6.12.13.</li> <li>배추김치 9.13. 629.5/29.2/179/4.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장밥 5.6.10.13.</li> <li>북어계란국 1.13.</li> <li>단무지무침</li> <li>후라이드치킨 1.6.</li> <li>배추김치 9.13.15.</li> <li>골드파인애플 566.4/29.8/126.3/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>돈등뼈감자탕 5.6.10.13.</li> <li>브로콜리&amp;초장 5.6.13.</li> <li>오징어불고기 5.6.10.17.</li> <li>애호박새우살전 1.5.6.9.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>구슬아이스크림 1.2.5. 564.6/26/334.9/3.7</li> </ul>	<p><b>여름방학식</b></p> 
<p>▶ <b>영양 및 원산지 정보 안내 :</b>  <a href="http://chunpo.es.kr/">http://chunpo.es.kr/</a> -&gt; 학교소식 -&gt; 급식실 -&gt; 급식게시판</p> <p>▶ <b>알레르기 정보 :</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>▶ <b>식단하단 - 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)</b></p> <p>▶ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>▶ 학교 사정에 따라 식단은 변경될 수 있습니다.</p>			<p><b>8/23 <b>Thu</b> 개학식</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥 5.</li> <li>채소계란찜 1.9.13.</li> <li>팽이버섯국 5.6.13.</li> <li>타르타르소스 1.2.5.6.13.</li> <li>생선까스 1.2.5.6.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>우리밀오믈렛 1.2.5.6.13. 578.7/22.5/142.8/2.9</li> </ul>	<p><b>8/24 <b>Fri</b></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>닭곰탕 5.8.13.15.</li> <li>미트볼떡데리야끼조림 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>오징어김치전 1.6.9.13.17.</li> <li>깍두기 9.13.</li> <li>포도 568.6/22/105/2.5</li> </ul>
8/27 <b>Mon</b> 생일축하의날	8/28 <b>Tue</b>	8/29 <b>Wed</b> 수다날	8/30 <b>Thu</b>	8/31 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>소고기미역국 5.6.13.16.</li> <li>매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.</li> <li>해파리냉채 1.5.6.13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>인절미 5.13. 601.6/28.9/136.3/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경검정쌀밥</li> <li>순대국 6.9.10.13.</li> <li>두부조림 5.6.13.</li> <li>부추겉절이</li> <li>어묵떡볶이 1.5.6.12.13.</li> <li>배추김치 9.13. 573.2/18.7/217.7/5.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.</li> <li>유부된장국 5.6.13.</li> <li>미역오이초무침</li> <li>케이준치킨샐러드 1.2.5.6.12.13.</li> <li>깍두기 9.13.</li> <li>멜론 608.1/20.9/163.9/4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라밥</li> <li>새알심만두국 1.5.6.10.13.</li> <li>등갈비김치찜 5.9.10.13.</li> <li>가지나물 5.6.</li> <li>삼치데리야끼구이 2.6.</li> <li>총각김치 9.13. 578/23.6/137.5/3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경보리밥</li> <li>한우육개장 13.16.</li> <li>콩나물무침 5.</li> <li>낙지채소볶음 5.6.13.</li> <li>해물완자전 1.5.6.17.</li> <li>배추김치 9.13. 565.3/26.1/77.8/4.9</li> </ul>