

2018년 10월호

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

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이
넘치는 행복학교”

가을철 영양관리



가을철의 신체적 특징

- ▷ 가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 합니다. 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 몸이 생기를 얻고, 소화기능이 촉진되어 장기의 기능이 최대한 발휘되어 식욕이 당기게 됩니다.
- ▷ 따라서 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.



가을철 영양관리법!

- ▷ 체중조절에 신경 씁니다.
→ 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.
- ▷ 자연식품을 먹습니다.
→ 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 줍니다.
- ▷ 골고루 먹습니다.
→ 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않게 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 골고루 먹습니다.



건강을 위해 센스 있게 바꿔 먹어요!

높은 칼로리 ⇒ 낮은 칼로리

프라이드치킨	전기구이통닭(껍질無)
감자튀김	찐감자
갈비구이	등심구이(기름기제거)
생선커틀릿	생선구이
팝콘	삶은 옥수수
비스킷빵	모닝빵
새우튀김	새우찜
군만두	찐만두, 물만두
계란 프라이	계란찜
나물볶음	생채, 무침류



건강한 자연조미료를 만들어볼까요?

▶ 멸치가루

멸치의 내장과 머리를 떼어 햇볕에 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 빻습니다. 멸치를 뼈째 먹게 되는 멸치가루는 칼슘이 풍부하게 들어 있어 성장기 어린이와 임산부, 노약자에게 특히 좋습니다. 멸치가루는 나물을 무칠 때나 김밥 속에 넣어 사용합니다.

▶ 다시마가루

깨끗한 행주로 다시마 겉면에 묻어있는 흰 가루를 깨끗이 닦아낸 뒤 물기를 말립니다. 말린 다시마를 석쇠에 올려놓고 은은한 불 위에서 앞뒤로 돌려가며 타지 않게 구운 뒤 분쇄기에 넣고 곱게 빻습니다. 달콤하면서도 상큼한 맛이 일품인 다시마 가루는 찜, 탕, 볶음류 등의 요리에 넣어줍니다.

▶ 채소간장

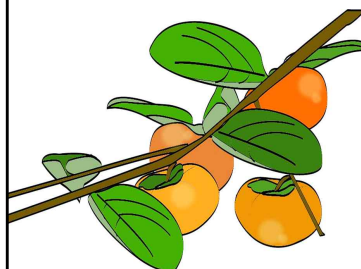
그때그때 냉장고에 남아있는 채소들을 끓는 물에 푹 삶아 건더기는 건져내고, 채소 삶은 물은 어느 정도 식힌 뒤 소금으로 간을 맞춰 식혀둡니다. 채소간장은 비타민 등 영양소가 풍부하게 들어 있습니다.

▶ 새우가루

마른 새우를 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 빻습니다. 찌개나 된장국을 끓일 때, 나물을 무칠 때 조금씩 넣으면 새우의 독특한 맛을 즐길 수 있습니다.

▶ 볶음소금

굵은 소금이나 고운 소금을 프라이팬에 담아 나무주걱으로 저어가며 잘 볶아줍니다. 소금에 들어있는 물기가 어느 정도 바삭해지면 분쇄기에 넣어 곱게 빻아둡니다. 화학조미료를 섞어 만든 맛소금 대신 볶은 소금을 사용하면 훨씬 깔끔한 맛을 즐길 수 있습니다.






건강한
가을
되세요~



10월 학교급식 식단



10/1 Mon	10/2 Tue 현장체험학습	10/3 Wed 개천절	10/4 Thu	10/5 Fri 3,4체험학습																																								
<10월달 생일축하의 날> 영양잡곡밥 5. 소고기미역국 5.6.13.16. 잡채 5.6.8.10.13. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 온두부 5.6.13. 깍두기 9.13. * 589.9/25.8/160.3/4.9	✓ 식단 하단: 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg) ✓ 자세한 영양, 원산지 정보 안내 : http://chunpo.es.kr/ → 학교소식 → 급식실 → 급식게시판 	콩나물밥/양념장 5.6.16. 팽이버섯된장국 5.6.13. 브로콜리&초장 5.6.13. 아귀땅콩강정 1.2.4.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 머루포도 * 586/28.5/155.2/5.6	친환경수수밥 낙지수제비국 5.6.9.13. 닭고구마조림 5.6. 새송이버섯파프리카볶음 5.6.13. 단호박채옥수수전 1.5.6.13. 배추김치 9.13. * 626/27/108.3/3.3																																									
10/8 Mon 재량휴업일	10/9 Tue 한글날	10/10 Wed 수다날	10/11 Thu	10/12 Fri 유치원체험학습																																								
 음식을 남기면 지구가 아파요!		김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 계란실파국 1.13. 애호박느타리버섯볶음 5. 깍두기 9.13. 대추토마토 12. 수제고구마야채크로켓 1.2.5.6.10.12.13. * 595.7/20.8/129.6/3.6	친환경현미밥 동태무국 5. 시금치나물 13. 어묵채소볶음 1.5.6.13. 돈육청경채볶음 5.6.10.13.18. 배추김치 9.13. * 570.8/33.1/154.2/4.3	영양잡곡밥 5. 김치콩나물국 5.9.13. 투움바파스타 1.2.5.6.9.10.12.13.14.16.18. 웰빙혼합멸치볶음 9.13. 가자미구이 2.6. 총각김치 9.13. * 582.7/25.4/836.3/4.6																																								
10/15 Mon	10/16 Tue	10/17 Wed 수다날	10/18 Thu	10/19 Fri																																								
영양잡곡밥 5. 닭곰탕 5.8.13.15. 콩나물무침 5. 돈육버섯불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 새알심단호박죽 6.13. * 591.4/26.5/83.7/4.2	친환경검정쌀밥 참치김치찌개 5.9.13. 돼지갈비찜 5.6.10. 행간자채볶음 2.5.6.10. 총각김치 9.13. 열갈이된장나물 5.6.9.13. * 597/31/128.3/3.7	눈꽃치즈술술치밥 2.5.6.13.14.15.18. 근대된장국 5.6.13. 콘슬로우샐러드 1.2.5.6.13. 우리쌀오징어랑튀김 1.2.5.6.12.13.17. 배추김치 9.13. 단감 * 584.5/25.2/164.7/3.3	친환경현미밥 햄모듬찌개 2.5.6.8.9.10.13. 갈치무조림 5.6. 메추리알버섯볶음 1.13. 팽이버섯부추볶음 5.6.13. 열무김치 9.13. 골떡 5.13. * 610.4/28/170.9/6.2	친환경강황쌀밥 황태감자국 5.6.13.14.16.18. 오징어불고기 5.6.10.17. 마파두부 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 아삭한배 * 612/29.8/140.8/3.6																																								
10/22 Mon	10/23 Tue	10/24 Wed 수다날	10/25 Thu	10/26 Fri 5,6 체험학습																																								
친환경보리밥 조랭이 떡국 1.13.16. 간고등어열갈이지짐 5.6.7.13. 미역줄기볶음 5.13. 부추계란말이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. * 587.4/33.2/150.4/5.4	친환경수수밥 꼬치어묵국 1.5.6.13. 묵은지닭찜 5.6.9.13.15. 우영진미채조림 5.6.13.17. 참나물된장무침 5.6. 총각김치 9.13. * 534.8/28.3/120.7/2.7	<세계음식체험의날:베트남> 파인애플볶음밥 1.2.5.6.9.10.12.13.15. 유부된장국 5.6.13. 소고기볶음쌀국수 1.5.6.9.13.16.18. 가지볶음 5.13. 배추김치 9.13. 거봉 * 611.9/23.2/118.1/4.5	친환경수수밥 토란감자탕 13. 뱅어포아몬드조림 5.6.13.14.18. 오이부추무침 9.13. 수제치킨커틀렛/머스타드소스 1.2.5.6.13.15. 배추김치 9.13. * 602.5/28/143.5/2.7	친환경강황쌀밥 바지락미역국 13.18. 건파래볶음 5.13. 오리주물럭 5.6.13. 돈육깁쌀말이전 1.5.6.10.13. 배추김치 9.13. * 612.8/33/172.7/6.6																																								
10/29 Mon	10/30 Tue	10/31 Wed 수다날	✓ 알레르기 번호표(식단 옆의 번호) :																																									
친환경검정쌀밥 북어채무국 13. 해물콩나물찜 8.9.13.17.18. 애호박나물 9.13. 어묵떡볶이 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. * 588.9/23.8/585.3/4.5	친환경현미밥 아욱된장국 5.6.13. 시금치프리타타 1.2.5.9.10.13. 상추쌈/쌈장 5.6.13. 제육볶음 5.6.10. 배추김치 9.13. 달콤한굴 * 559.5/26.5/165.6/4.2	짜장밥 5.6.10.13. 연두부달걀국 1.5.13. 청경채겉절이 13. 수제꿔바로우참쌀탕수육 1.2.5.6.9.10.12.13.14.18. 배추김치 9.13. 딸기맛요플레 2. * 641.1/27.1/226.2/3.7	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>난류</td><td>우유</td><td>메밀</td><td>땅콩</td><td>대두</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>밀</td><td>고등어</td><td>게</td><td>새우</td><td>돼지고기</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>복숭아</td><td>토마토</td><td>야황산류</td><td>호두</td><td>닭고기</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td colspan="3">18</td></tr><tr><td>쇠고기</td><td>오징어</td><td colspan="3">조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</td></tr></table>		1	2	3	4	5	난류	우유	메밀	땅콩	대두	6	7	8	9	10	밀	고등어	게	새우	돼지고기	11	12	13	14	15	복숭아	토마토	야황산류	호두	닭고기	16	17	18			쇠고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		
1	2	3	4	5																																								
난류	우유	메밀	땅콩	대두																																								
6	7	8	9	10																																								
밀	고등어	게	새우	돼지고기																																								
11	12	13	14	15																																								
복숭아	토마토	야황산류	호두	닭고기																																								
16	17	18																																										
쇠고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)																																										
✓ 학교 사정에 따라 식단은 변경될 수 있습니다.																																												