

2018년 7.8월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박광원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식운영안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

■ 학교우유급식의 중요성

학교 우유 급식은 성장기 어린이 뼈 성장의 원동력!

우유의 중요성

- 학교우유급식을 통해 우유 먹는 습관을 들여 증오퍼 청소년기뿐만 아니라 성인기 및 노년기까지 균형된 영양을 공급할 수 있는 기초 형성
- 거의 모든 필요한 영양소가 소화하기 쉬운 수용액 상태로 되어 있어 섭취가 편리한 단일 식품
- 몸에 꼭 필요한 필수아미노산이 풍부하고, 칼슘·무기질·비타민이 골고루 분포되어 있는 완전식품
- 성장기 골격을 형성하는 데 가장 필요한 칼슘의 주공급원으로 체위 향상 및 체력 증진에 필수식품
- 하루 3잔(600ml) 정도 섭취시 1일 영양권장량의 영양소 섭취 가능

구 분	1일 권장량	우유 1팩(200ml)의 영양소 함량(%)
단백질	24	6.58(27.4)
칼슘	800	238(29.8)
인	800	186(23.3)

■ 나트륨줄이기 실천

나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에 음식 적게담기!

양념소스 따로주기!

채소과일 많이먹기!

■ '1830 손씻기' 운동

하루8번 30초씩 손씻기

만병의 시작은 손! 개인질병의 90%는 예방할수 있습니다

올바른 손씻기

1. 거품 내기
2. 깍지 끼고 비비기
3. 손바닥, 손등 문지르기
4. 손가락 돌려 닦기
5. 손톱으로 문지르기
6. 흐르는 물로 헹구기
7. 종이타월로 물기 닦기
8. 종이타월로 수도꼭지 잡기

■ 24절기와 명절 이야기

☞ 소서 (양. 7월 7일)

小暑
소서



'작은 더위'라 불리며, 본격적인 더위 시작. 대략 소서 때가 모를 심는 적기. 여름장마철 시작. 이 무렵은 온갖 과일과 채소가 풍성해지고, 밀과 보리가 제철. 국수, 콩국수 등 밀가루 음식을 많이 먹는 시기로 이때가 가장 맛이 난다고 함. ▶ 콩국수, 보리밥, 민어, 과일

☞ 삼복 (초복, 중복, 말복)



●삼복의 어원: 삼복은 음력 6월에서 7월 사이에 들어 있는 속절(俗節). 1년중 가장 더운기간. 삼복더위라 한다. 첫번째 복날을 초복, 두번째 복날을 중복, 세번째 복날을 말복이라 하는데, 이를 삼경일(三庚日) 혹은 삼복이라 한다. ▶ 육개장, 개장국, 삼계탕, 초고탕, 추어탕

☞ 대서 (양. 7월 23일)

大暑
대서



대서는 큰더위라는 뜻으로 이시기는 대략 중복이 겹치며 더위가 가장 심한때. 몹시 덥고 큰장마가 지는 경우가 많은 절기. 이때가 과일이 가장맛이 좋은데, 비가 적에 와야 더욱 제맛이 난다고 함. ▶ 햇밀, 보리를 먹게 되는 시기.

☞ 유두절 (양. 7월 27일)



농사가 잘되기를 비는 명절날로 흐르는 물에 머리를 감고 재앙을 쫓다음 물놀이를 했다고 함. '동류수두목욕'의 준말에서 유래.

▶ 밀전병, 편수, 증편, 떡수단, 보리수단, 유두면

☞ 입추 (양. 8월 7일)

立秋
입추



달력상으로 가을이지만 여름중 가장 더운날로 말복이 포함되어있는 시기. 입추가 되면 늦더위는 있지만 밤에는 서늘한바람이 불기 시작하는 때로 비가 한창 억어간다는 뜻임. ▶ 복숭아, 옥수수

☞ 칠월칠석 (양. 8월 17일)



음력 7월7일로 칠석날 저녁에 견우성 과 직녀성이 1년에 한번 만난다는 전설을 배경으로 한 세시풍속. 칠석에 밀전병을 먹는 이유는 찬바람이 불기시작하면 밀가루 음식에서 밀 냄새가나 맛이 덜해진다고 해서 칠석날 먹는 밀 음식을 그해의 마지막 밀음식으로 생각함. ▶ 밀전병, 밀국수, 호박전, 복숭아화채

☞ 처서 (양. 8월 23일)

處暑
처서



입추 와 백로 사이. 24절기 중 14번째 절기 여름이 지나 더위가 멈춘다는 뜻. 신선한 가을을 맞이하게 된다고 해서 붙여진 이름. 처서가 지나면 풀이 더 자라지 않기 때문에 논두렁이나 산소 벌초를 하기도 한다. ▶ 추어탕, 칼국수, 복숭아



건강한 녹색 식생활을 위한
깨끗한 손씻기!

