

2019년 2월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주영덕초등학교 영양상담실

## ■ 학교급식안내

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

## ■ 아침식사 실천 합시다

### 실 아침식사(break + fast)의 의미 천

깨뜨리는 것(break) 과 장시간의 금식(fast)이 바로 아침식사(break + fast)라고 합니다.

저녁식사 이후 아침까지의 긴 공백기 동안 혈중 포도당 농도를 일정하게 유지하기 위해 간에 저장되어 있는 글리코겐이 분해되어 혈중으로 포도당을 공급하지만, 아침이 되면 고갈된다고 합니다.



### 우리의 몸을 깨워주는 아침식사

- 우리몸을 구성하는 100조개의 세포
- 세포들이 제 기능을 하기 위해 114가지의 영양소 필요
- 아침에 새로운 영양이 보충되어야만 건강한 세포 유지

섭취한 영양소를 에너지 생성에 사용



섭취한 영양소를 세포와 조직의 재생에 사용



하루의 활력을 위한 영양소를 보충하는 식사



따라서 하루 세끼 중 아침식사는 제일 중요하며, 처음 습관들이기가 힘들지 습관들이면 생활과 몸이 달라지는게 느껴질것입니다.



뇌에 필요한 포도당을 공급해주어요.



위 운동이 시작되어 신진대사가 활발해져요.



다음 식사 시 폭식을 막아 비만을 예방해요.



균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

### 다양하게 먹을 수 있는 아침식사

밥으로 먹어요.



밥+국+어묵류 반찬 1개 + 채소 반찬 1개

떡 or 죽으로 먹어요.



떡 또는 죽+우유 한컵+과일

빵으로 먹어요.



빵+우유 한컵+과일 또는 채소

간단하게 먹어요.



《우유+시리얼》, 《우유+과물가루》, 떡먹는 요구르트) + 과일

## ■ ❄️와 ❄️이야기 (2월)

### ❄️ 입춘 (양. 2월 4일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫번째 절기. 입춘날에는 "입춘대길(立春大吉)" 등의 입춘방(立春榜)을 문에 붙이고, 햇나물 무침을 먹었습니다. 햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 걸핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



(죽순나물)



(탕평채)



(달래나물)

### ❄️ 설날 (양. 2월 5일)

새해가 되는 첫날로 한복을 입고 조상님께 차례를 지낸 후 세배하고 축복해주는 덕담을 받습니다.



새해 福 많이 받으세요.



(떡국)



(수정과)



(약과)

### ❄️ 우수 (양. 2월 19일)



겨울이 지나가서, 눈은 비가 되어 내리고, 얼음은 녹아서 물이 된다는 뜻으로 추운 겨울이 가고 이른바 봄을 맞게 되었다는 의미.

## ■ 수다날 실천

### 수요일은 다 먹는 날

딱! 먹을만큼만

남기지 않는 음식문화로

환경이 살아납니다.



## ■ 겨울철 식중독 예방

자주 씻어요

바르게 씻어요

깨끗이 씻어요

1830

하루에 8번 30초씩

손씻기

### 노로바이러스감염 예방수칙!

- ★개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ★채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ★음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ★환경 위생 관리
  - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
  - 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ★설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO



# 2019. 2월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
올바른 영양섭취	건강한 식사	규칙적인 생활	7 (생일밥상)	8 (채식의날)
			찰현미잡곡밥 소고기미역국 5.6.13.16. 미나리새송이버섯무침 낙지브로콜리볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2.11. 수제햄버거 1.2.5.6.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 584/22.2/172.9/7.1	새싹비빔밥 1.5.6.13. 시래기청국장 5.13. 파리고추문어조림 1.5.6.13. 매생이전 1.5.6.9.13.18. 배추김치 9.13. 앙금숙절편 13. 딸기 에너지/단백질/칼슘/철분 567.8/20.4/218.7/5.7
11	12	13 (수다날)	14 (현미데이)	15(졸업식, 종업식)
흑미팔잡곡밥 감자양송이들깨탕 9.13. 목살큐브스테이크 2.5.6.10.12.13.18. 참나물된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 당호박초코설기 2.5.13. 사과 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.4/30.4/626.6/7.6	김주먹밥 13. 어묵우동국 5.6.13. 미나리숙주된장무침 5.6. 단무지 배추김치 9.13. 굴 돈까스탕수 1.2.5.6.10.11.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 620.1/21.4/118.3/2.5	우리밀잡곡밥 6. 낙지문어연포탕 5.6.13. 유채나물된장무침 5.6. 브로콜리어묵굴소스볶음 5.6.13.18. 깍두기 6.9.13. 피칸파이 1.2.5.6.13.14. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 516.8/20.1/161.4/2.8	찰현미잡곡밥 달래냉이된장국 5.6.9.13.18. 콩나물당면잡채 5.6.8.13.18. 로제찜닭 2.5.6.13.15.18. 총각김치 9.13. 딸기 파운드케익 1.2.5.6.13.14. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.0/24.0/209.3/6.7	
<b>알레르기 정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)				
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>				
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품:국내산		고등어/가공품:국내산
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산		오리고기/가공품:국내산		오징어:국내산
쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루:국내산		낙지: 베트남
돼지고기/가공품:국내산		문어: 칠레산		

- 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.
- 매주 **수요일**은 음식 남기지 않는 '**수다날**' 목요일은 '**현미데이**' 금요일은 '**채식의날**'으로 정 하였습니다  
- 함께 노력 합시다.
- 위 식단의 **18가지 식품외**에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

**하나! 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.**

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다.  
이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

**둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.**

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.  
믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.  
샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.  
찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

**셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.**

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

**넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.**

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다.  
식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.

