



10월 영양소식지

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수
편집인 : 교 감 손 태 호
워른이 : 영양교사 김 천 속

■ 우리학교 10월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라, 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 10월 친환경농산물은 건고추, 근대, 깻잎, 열갈이, 느타리버섯, 부추, 상추, 쑥갓, 숙주나물, 아욱, 양파, 양배추, 청경채, 치커리, 콩나물, 새송이버섯, 토마토, 방울토마토, 대파, 표고, 친환경쌀 및 잡곡입니다.

🌸 가을철 건강관리 🌸

가을은 풍요롭고 시원하지만 심한 일교차로 인해 인체의 적응력이 떨어지는 계절이기도 합니다. 특히 아이들은 쉽게 피로하고 천식이나 알레르기성 비염, 아토피성 피부염 등의 현상들이 바로 나타나기 시작하지요.

이를 예방하기 위해서는 충분한 수면으로 몸의 기를 올려주고 신체리듬을 원활하게 해주며, 서늘한 날씨로 탈이 나기 쉬운 위장을 위해 음식은 따뜻하게 적당량 섭취하고 수분은 충분히 섭취해 주어야 합니다.

🌸 건강에 좋은 가을 제철 식품 🌸

○ **배** : 칼슘, 나트륨 마그네슘의 함량이 74%를 차지하고 인이나 유산 등의 함량이 25% 정도로서 강한 알칼리성 식품이므로 혈액을 중성으로 유지시켜 건강을 유지하는데 큰 효과가 있습니다

○ **은행** : 익혀먹으면 쫄깃한 식감과 고소한 풍미가 있지만, 메틸피리독신이라는 독성물질이 있어 과량 섭취할 경우 중독으로 간질 증상을 유발할 수 있다. 성인의 하루 10개 내외, 유아는 은행 2개 정도로 제한하는 것이 좋고, 정기적인 섭취는 피하는 것이 좋습니다. 또한 혈전분해성분이 있어 평소에는 혈액순환을 돕지만, 수술을 앞둔 사람은 3일전 섭취를 중단해야 합니다.

○ **도라지** : 섬유질이 많고 비타민과 무기질이 풍부해 다이어트에 좋으며, 기침, 가래, 염증을 삭혀주는 등 기관지 및 호흡기 건강에도 좋습니다.

○ **버섯** : 변비와 당뇨, 대장암을 예방해주며, 칼로리가 낮아 다이어트에 좋은 식품.

■ 건강한 두뇌 만들기

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더 이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.

1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌회전에 좋습니다.

2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 한다. : 현미밥, 다시마를 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다. 서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안 된다. - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 먹는다. - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

- ① **완두콩** : 완두콩에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.
- ② **등푸른생선** : 등푸른 생선에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상 시킵니다.
- ③ **달걀** : 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.
- ④ **호두** : 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력향상에 도움이 됩니다.



10월 학교급식 식단 안내



<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</div>	10/3 <div>Tue</div> 개천절 <div></div> <div>통밀밥(6) 소고기미역국(5.6.16) 돼지등갈비바베큐폭립(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 시금치나물(들깨) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 과일쥬스(자몽)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/25.8/168.6</div>	10/4 <div>Wed</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 마라순두부찌개(돼지)(5.6.9.10.13.16.18) 달걀감자매운조림(5.6.13.15) 숙주미나리무침 치즈갈릭연어스테이크/소스(1.5.12.13) 배추김치(9) 방울토마토&샤인머스켓(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/34.5/167.6/4.6</div>	10/5 <div>Thu</div> 생일밥상 <div>흑미밥 근대된장국(5.6.9) 오이스틱, 상추쌈/쌈장(5.6.13) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) 삼겹살오브구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(디핀다트)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.9/27.0/253.7/2.9</div>	10/6 <div>Fri</div>
10/9 <div>Mon</div> 한글날 <div></div>	10/10 <div>Tue</div> <div>귀리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 사과브로콜리무침(5.6.13) 카레닭살볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 순살조기구이(5.6) 불고기피자(도우)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 과일쥬스(감귤)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/53.3/236.2/4.5</div>	10/11 <div>Wed</div> 수다날 <div>치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물국(5) 오이지무침 계란부침(1.5) 함박스테이크/일식소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/32.1/343.5/3.5</div>	10/12 <div>Thu</div> <div>닭갈비비빔밥(1.5.6.13.15.18) 새송이유부국(5.6) 상추치커리무침(5.6.13) 배추김치(9) 떠먹는요거트(초코)(2.5.6) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.0/42.5/221.5/4.6</div>	10/13 <div>Fri</div> <div>짜장밥(5.6.10.13.16) 황태달걀국(1.5) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 참쌀안심탕수육(간장)(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 과일쥬스(모듬혼합) 달걀푹 동카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/31.7/156.3/2.9</div>
10/16 <div>Mon</div> <div>흑미밥 들깨감자옹심이국(17) 진미채호두조림(1.5.6.13.14.17) 묵은지편육/쌈장(5.6.9.10) 게맛살오이무침(1.5.6.8.13) 보쌈김치(9) 에그타르트(반제)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.7/25.6/197.2/2.8</div>	10/17 <div>Tue</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 동태매운탕(5.9.13.18) 까르보달걀볶음(2.5.6.13.15) 김가루살파무침 밥에 싸먹는 햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 628.6/35.5/210.5/3.1</div>	10/18 <div>Wed</div> 수다날 <div>텐동(튀김덮밥)(1.5.6.7.9.13.18) 미역두부된장국(5.6) 유자토마토절임(12.13) 단무지(한입스틱) 달다리탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/24.0/211.5/3.6</div>	10/19 <div>Thu</div> <div>귀리밥 어묵국(&꼬치어묵)(1.5.6.9) 골뱅이비빔국수(3.5.6.13.16) 미나리해물전(5.6.9.13.17.18) 돈육목살찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.7/30.2/174.8/2.9</div>	10/20 <div>Fri</div> <div>차수수밥 한우갈비탕(1.16) 청경채나물 낙지떡볶음(5.6.13) 옥수수허니버터치킨(2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.1/45.4/163.9/4.7</div>
10/23 <div>Mon</div> <div>찰현미밥 달걀떡국(1) 캔공김치초림(5.6.9.13) 한우불고기(5.6.13.16.18) 애호박전(1.5.6) 충각김치(9) 미니국화빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.1/40.9/287.2/8.1</div>	10/24 <div>Tue</div> <div>보리밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13) 장어데리야끼조림 참나물무침 국물떡볶이&당면만두(1.5.6.9.10.13.16.18) 구운김 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/29.8/257.8/3.4</div>	10/25 <div>Wed</div> 수다날 <div>친환경콩나물밥(5.6.16) 열갈이된장국(5.6.9) 황포목채김가루무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 독도케이크(1.2.5.6) 요구르트(베로로)* (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.1/31.2/266.2/4.5</div>	10/26 <div>Thu</div> <div>차수수밥 나가사끼짬뽕국(6.9.10.13.15.17.18) 속갓애스타리무침 미트볼비엔나계장볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파슬리순살닭튀김/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.5/47.0/264.3/5.5</div>	10/27 <div>Fri</div> <div>흑미밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 숙용열무무침(5.6.18) 주꾸미철판볶음(2.5.6.12.13.16.18) 한우육전/양파절임(1.5.6.13.16) 충각김치(9) 과일쥬스(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.6/36.9/213.4/5.7</div>
10/30 <div>Mon</div> <div>흑미밥 닭갈국수(6.9.15) 숙주들깨무침 파리고추꼬들어묵볶음(1.5.6.13) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추겉절이(9.13) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/25.5/175.8/3.2</div>	10/31 <div>Tue</div> <div>홍미밥 아욱된장국(5.6.9) 오리훈제/오리엔탈아채무침(5.6.13) 건파래자반(5.13) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 튀겨먹는 쌀편빔(1.2.5.6) 유산균음료(뽕따쿨파인)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.1/34.4/204.5/3.7</div>	<div>❖ 식재료 원산지정보</div> <div>* 쌀: 친환경쌀(김제) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 삼치, 꽃게, 오징어, 조기 : 국내산 * 명태/가공품: 러시아산 * 낙지: 중국산 * 주꾸미 : 베트남</div> <div></div>		

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.