



## ‘물’ 건강하게 마시기

### 물은 언제 어디서 왔을까요?

★ 화산폭발과 함께 태어난 물 ★



화산폭발, 마그마 분출



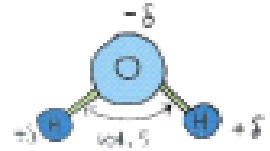
마그마압력과 수증기압력



동결하여 구름, 비 형성



강과 바다 형성



아침에 일어나 세수했나요?

물 한잔을 마셨나요?

물이 없는 세상을 한 번 상상해 보세요.  
어떨까요? 생활이 불편해지는 정도가 아니라  
우리는 생명을  
유지하고 살아갈 수가 없을 거예요.

### 인체와 물, 신비로운 이야기



★우리 몸속에 있는 물은 건강과 어떤 관계가 있을까요?

우리가 섭취하는 영양소가 택배물품이라면 물은 운송차량과 같은 역할을 합니다.  
사람의 몸에 있는 물의 양은 전체 체중의 70%를 차지하고, 잠시도 쉬지 않고 순환하며  
이러한 순환 과정을 통해 세포 형태를 유지하고 대사 작용을 높여주고,  
하루 약 2.5L의 물이 소변, 땀, 폐호흡, 입김의 형태로 몸 밖으로 배출되게 됩니다.

★물이 부족하면?

우리 몸의 신진대사가 원활히 이루어지지 않습니다.

1. 열이 나고 맥박이 빨라집니다.
2. 진땀이 나고 어지러우며 나른해지고 신경이 날카로워집니다.
3. 탈수가 습관적으로 반복되면 위궤양과 변비 증상이 악화됩니다.
4. 담석증이나 요석증을 촉발시켜 신장의 농축과 희석기능에 빨간불이 켜집니다.



- 1. 20% 부족 : 신장 기능을 느낍니다
- 2. 5% 부족 : 몸무게가 1% 빠집니다
- 3. 12% 부족 : 사망에 이릅니다

### 건강하게 물 마시기

- ★ 마시는 양 : 자신의 체중 × 30~33ml
- ★ 마시는 간격 : 한 시간에 한잔!
- ★ 마시는 방법 : 한번에 0.5L 이상 금지하고, 한두 모금씩 천천히 마십니다.
- ★ 물 이외 음료 : 녹차, 커피, 맥주는 몸속의 물을 배출하는 역효과가 있고, 주스나 탄산음료의 경우 당이 많이 함유되어 있어, 다른 음료보다 물이 가장 좋습니다.

### 로컬푸드 알아보기

1. 로컬푸드란?

지역에서 생산된 먹거리를 지역에서 소비하자는 운동으로 생산자와 소비자 사이의 이동거리를 단축시켜 식품의 신선도를 극대화시키자는 취지로 출발했습니다.

즉, 먹거리에 대한 생산자와 소비자 사이의 이동거리를 최대한 줄임으로써 농민과 소비자에게 이익이 돌아가도록 하는 것입니다.

2. 푸드마일리지란?

식품의 생산에서 소비자의 섭취에 이르기까지 소요된 거리를 말합니다.  
푸드마일리지 값이 클수록 식품의 신선도가 떨어지는 것은 물론이고 식품을 운반하는 선박과 비행기의 탄소배출량이 많아 지구온난화를 가속화시킵니다.



	10월 2일 (월)	10월 3일 (화)	10월 4일 (수)	10월 5일 (목)	10월 6일 (금)
조식			온메일소바 3.5.6.13 김치&참치마요부초밥 1.5.9 한입돈까스 1.5.6.10.12.13.18 꼬들단무지무침 배추김치 9 해가득감귤&한라봉주스 13	피자포켓토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16 딸기롤케익 1.2.5.6 다크초코프로틴(달라이트그래놀라)&우유 2.5.6 사과 제리쵸(오렌지맛)	고추참치계란볶음밥 1.5.9.12.16 맑은콩나물국 5.9 한돈떡갈비스틱&락교소스 5.6.10.15.16 소시지야채볶음 2.5.6.10.15.16 도토리묵상추무침 깍두기 9
			에너지/단백질/칼슘/철 821.6/25.8/248.0/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 805.9/25.8/693.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 751.2/28.6/300.0/3.4
중식			자장덮밥 5.6.10.13.16 순두부짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18 고추잡채&꽃빵 5.6.10.13.18 가지무침 배추김치 9 플레인요거트 2	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 돈육간장볼고기 5.6.10.13.18 깻잎주먹완자 1.2.5.6.15.16.18 두부양념조림 5 상추겉절이 깍두기 9	친환경현미밥 꼬치어묵국 1.5.6.9 눈꽃치즈닭갈비 2.15 고구마야채튀김 1.5.6 참나물무침 배추김치 9 떠먹는애플망고
			에너지/단백질/칼슘/철 769.5/35.9/218.7/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 861.8/39.2/243.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 894.5/40.8/321.9/2.7
석식			베데랑칼국수 1.5.6.9.13.15 간장계란밥 1 허브통가슴살치킨까스&돈가스소스 1.5.6.12.13.15.18 오이무침 배추김치 9 해가득포도음료 13	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9 바베큐맛돼지갈비오븐구이 6.10.12.13 야채계란말이 1 아욱된장무침 열무김치 9	친환경보리밥 들깨미역국 9 소바바치킨 1.2.5.6.15 로제누들떡볶이 1.2.5.6.10.15.16 햄전 1.2.5.6.10.15.16 배추김치 9
			에너지/단백질/칼슘/철 895.3/32.2/282.9/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 840.1/36.1/254.5/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 836.8/36.4/225.1/3.0
	10월 9일 (월)	10월 10일 (화)	10월 11일 (수)	10월 12일 (목)	10월 13일 (금)
조식		누룽지 불고기마요덕샌드위치 1.2.5.6.9.16 옥수수고로케 1.5.6 무화과파이케익 1.2.5.6 배추김치 9 얼라이브음료(청포도)	친환경현미밥 연두부계란탕 1.5.9 한돈수제떡갈비&후르츠스테이크소스 5.6.10.12.13.15.16.18 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18 고구마줄기볶음 배추김치 9	김치치즈주먹밥 1.2.5.6.10 깍두기 9 이번오리지널모카 1.2.5.6 물방울츄러스 1.2.5.6 고단백넛츠 2.4.14.19 따옴자몽주스 13	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9 크리스피오븐하트새우까스 &어니언크림소스 1.2.5.6.9 갈비맛포크큐브스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16.18 감자채볶음 배추김치 9
		에너지/단백질/칼슘/철 809.9/27.1/231.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 842.0/26.8/193.9/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 871.2/17.5/145.4/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 760.2/23.6/299.3/3.1
중식		소고기유부야채볶음밥 5.6.13.16.18 건새우아욱된장국 9 숯불제육볶음 5.6.10.12.13 오이고추된장무침 배추김치 9 불닭맛김 인절미 5	친환경기장밥 오징어짬뽕 5.6.8.9.13.16.17.18 비건탕수육 1.5.6.12.13.18 채식군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18 배추김치 9 그릭요거트(블루베리) 2 공신젤	친환경보리밥 청국장 5.9.10 간장양념돼지갈비찜 5.6.10.13.18 야채계란말이 1 고들빼기지무침 9 배추김치 9 꿀품은파배기 1.2.5.6	돈가스버거 1.2.5.6.10.12.13.18 미니밥 맑은콩나물국 5.9 매콤떡볶이 1.5.6 배추김치 9 우리밀호두파운드 1.2.5.6.14 사과음료 13
		에너지/단백질/칼슘/철 872.7/40.3/312.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 874.7/34.5/301.3/9.2	에너지/단백질/칼슘/철 891.9/39.4/140.0/7.0	에너지/단백질/칼슘/철 819.2/21.4/396.4/3.9
석식		친환경흑미밥 북어콩나물국 5.9 묵은지닭볶음탕 9.15 단짠단짠너비아니 5.6.10.15.16.18 도라지초무침 깍두기 9	닭고기하이라이스 1.2.5.6.10.12.15.16 두부유부장국 5.6.7.18 크런치스파이스생선까스&타르타르소스 1.5.6.13 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 단무지 배추김치 9	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6.9 고추까스&돈가스소스 1.2.5.6.10.12.13.18 비빔면&임새고기만두 1.2.5.6.9.10.15.16.18 취나물된장무침 배추김치 9	
		에너지/단백질/칼슘/철 865.0/41.1/227.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 791.6/37.0/223.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 886.4/24.7/274.0/4.6	

	10월 16일 (월)	10월 17일 (화)	10월 18일 (수)	10월 19일 (목)	10월 20일 (금)
조식	소시지야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 오징어무국 9.17 토마토우스터소스함박 1.2.5.6.10.12.15.16 계란장조림 1 어묵채볶음 1.5.6 배추김치 9	오븐구이컵밥 1.10 바삭콘크런치한도그 1.2.5.6.10.15.18 맘스터치모짜렐라치즈스틱 1.2.5.6 배추김치 9 그레놀라아몬드빈시리얼&우유 2.5.6	친환경검은콩밥 5 들깨감자수제비국 5.6.9 크리스피치킨텐더&머스타드 1.5.6.12.13.15.18 오징어채소무침 17 애호박볶음 배추김치 9	야채계란죽 1 배추김치 9 크림치즈번 1.2.5.6 모짜렐라치즈볼 1.2.5.6 콘푸로스트&우유 2 우화과	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.16.18 리얼치즈블럭돈카츠 1.2.5.6.10.12.13.18 두부돈지나전 1.2.5.6.10.15.16 참나물무침 깍두기 9
	에너지/단백질/칼슘/철 821.0/41.1/299.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 830.1/23.0/377.9/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 765.3/40.4/249.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 858.3/32.5/287.9/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 836.9/34.9/246.5/4.0
중식	로제파스타 1.2.5.6.10.12.13 계란볶음밥(미니) 1 크림스프 2.5.6.9.13.16 쌀도넛&딸기잼 1.2.5.6.13 생크림과일샐러드 2.12.13 오이피클 배추김치 9	친환경현미밥 참대구코다리알탕 5.9 순살닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15 행부추계란찜 1.2.5.6.10.15.16 참나물무침 파래돌김자반 5 배추겉절이	친환경기장밥 들깨시래기국 한우버섯불고기 5.6.13.16 쫄면 5.6 가지무침 배추김치 9 우리밀꿀약과 1.5.6	친환경현미밥 닭곰탕 15 돈육간장불고기 10 상추&쌈장 김치만두찜 1.5.6.10.18 고사리볶음 배추김치 9	베이컨야채볶음밥 5.6.10.13.18 얼큰콩나물국 5 닭통살꼬치까스 5.6.12.13.15 사각어묵볶음 1.5.6 브로콜리&표고버섯초화 배추김치 9 방울도마토 12
	에너지/단백질/칼슘/철 785.6/25.7/317.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 862.7/41.3/224.6/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 868.1/43.3/255.6/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 826.1/39.9/248.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 845.9/35.3/246.6/10.9
석식	친환경현미밥 소고기무국 5.9.16 안동찜닭 5.6.15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 미역줄기볶음 배추김치 9	친환경흑미밥 왕교자만두국 1.5.6.9.10.16.18 등뼈김치찜 9.10 콘치즈감자전 5.6 느타리버섯볶음 깍두기 9	친환경보리밥 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18 꽃송이안심너겟 1.2.5.6.12.13.15 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16 청경채무침 배추김치 9	해물볶음우동 5.6.9.13.17.18 후리카게김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18 두부유부장국 5.6.9.13 갈릭떡갈비 1.2.5.6.10.12.15.16 배추김치 9 유산균요구르트 2	친환경보리밥 한우떡국 16 매콤닭불구이 5.6.15 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16 견과류멸치볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 866.4/40.6/255.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 886.7/35.7/267.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 832.8/33.9/241.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 818.7/35.2/263.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 843.7/32.1/234.1/2.9
	10월 23일 (월)	10월 24일 (화)	10월 25일 (수)	10월 26일 (목)	10월 27일 (금)
조식		오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 유부우동장국 1.2.5.6.9.13 꿀먹은곰돌이함박스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16 간장무채장아찌 배추김치 9 미니츄러스 1.2.5.6	친환경보리밥 순두부찌개 5.9.10.18 돼지순살바베큐&쌈무 10 우리팍전 1.2.5.6.10.15.16 콩나물파절이 5 배추김치 9	김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 배추김치 9 우리밀블루베리식빵 2.5.6 치즈치킨브리토 1.2.5.6.15 요거특(초코볼&크런치) 2 배	친환경기장밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16 스틱피쉬커렛 1.5.6.13 야채고기말이 1.6.10.15.16 애호박볶음 깍두기 9
		에너지/단백질/칼슘/철 829.0/27.0/238.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 863.7/42.2/233.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 819.0/24.9/245.1/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 818.5/31.3/241.9/3.7
중식		친환경흑미밥 건새우아욱된장국 9 마라로제찜닭 2.5.6.10.12.13.15.16.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 숙주나물무침 배추김치 9 미니슈크림파이 1.2.5.6	곤드레밥&양념장 청국장 5.9.10 느타리버섯탕수 1.5.6.11 야채계란찜 1 도라지무침 배추김치 9 소머리할떡	친환경보리밥 닭미역국 15 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 부추잡채 1.5.6.10 아몬드연근조림 배추김치 9	친환경차조밥 얼갈이등뼈탕 9.10 수제60계간장누룻지치킨 6.12.13.15 진미채고추장조림 17 온두부&양념장 5 배추겉절이 9
		에너지/단백질/칼슘/철 876.2/42.4/255.5/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 856.4/29.6/244.3/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 857.2/40.7/253.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 847.0/41.1/268.1/4.5
석식		친환경현미밥 맑은감자국 5 매콤등갈비찜 10 떡갈비야채볶음 5.6.10.13.15.16.18 오이무침 배추김치 9	친환경현미밥 이북식손만두국 1.5.6.10.16.18 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15 오짱귀바로우 1.2.5.6.13.17 참나물무침 배추김치 9	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 어묵무국 1.5.6 분모자떡볶이&김말이튀김 1.2.5.6.10.15.16.17.18 크리스피통모짜렐라 1.2.5.6.10.12.15.18 반달단무지 열무김치 9	
		에너지/단백질/칼슘/철 821.7/34.2/242.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 865.2/41.2/242.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 815.4/29.7/245.1/6.0	

	10월 30일 (월)	10월 31일 (화)			
조식	꼬막비빔밥 18 맑은미역국 단짠너비아니 5.6.10.15.16.18 콩나물무침 5 배추김치 9 도시락김	누룽지 배추김치 9 콘오징어버거 1.2.5.6.12.17 아몬드파운드 1.2.5.6.14 치킨너겟 1.2.5.6.15 빅썬사과주스 5.13			
	에너지/단백질/칼슘/철 829.6/29.5/248.0/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 875.8/28.0/259.7/3.1			
중식	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 소고기무국 5.16 통살새우까스&칠리소스 1.5.6.9.12.13 돈육매추리알장조림 1.10 새송이버섯볶음 배추김치 9 우리밀통팔짚빵 1.2.5.6	친환경기장밥 돈육김치찌개 5.9.10 닭다리데리야끼구이 5.6.13.15.18 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.13 실파김치 9			
	에너지/단백질/칼슘/철 872.0/38.7/243.7/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 838.1/39.2/251.8/4.1			
석식	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5 닭볶음탕 15 마카로니콘샬레드 1.5.6.13 두부찰도그를 2.5.6.10.15 배추김치 9	친환경현미밥 홍합탕 18 남도떡갈비&파채무침 1.2.5.6.10.15.16.18 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16 열무나물무침 배추김치 9			
	에너지/단백질/칼슘/철 836.0/34.3/252.3/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 843.5/34.4/250.9/7.8			

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
  - 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,꽃게:국내산
  - 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치,꾸꾸마:외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한  
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)