



## 8월 식단 및 영양소식지

식생활관

☎ 070-4919-5295

## 위생 및 영양정보

## 물을 마셔야 하는 이유

- ① 우리가 먹은 음식을 영양소로 만드는 데 필요해요.
- ② 영양소를 우리 몸 구석구석으로 옮겨요.
- ③ 우리 몸에서 만들어진 찌꺼기를 소변으로 내보내요.

물은 어른을 기준으로 했을 때, 매일 소변이나 땀으로 하루 2.5L 정도 수분이 빠져나가기 때문에 꼭 물을 마셔서 보충해줘야 합니다.

성별	연령 (만 나이)	충분섭취량(mL)	
		액체	총수분
남자	6-8	900	1,800
	9-11	1,000	2,100
여자	6-8	900	1,700
	9-11	900	1,900

## 2L를 물로만 마셔야 하나?

몸에 수분(물)을 보충하는 방법은 여러 가지가 있습니다.

- 먹는 물을 마시기 (생수)
- 수분함량이 높은 식품을 먹기 (채소, 과일)
- 국물음식 먹기 (국, 찌개, 죽)
- 음료 마시기 (음료수, 과일 주스)

하지만 국물음식은 나트륨이 많이 들어있을 수 있고, 음료수의 경우 당류가 많이 들어있어 살이 찌거나 충치가 생기는 원인이 될 수 있습니다.

또한, 수분이 많은 채소, 과일은 하루 먹는 양이 제한적이기 때문에 이것만으로 하루 필요한 수분의 양을 보충하기엔 부족합니다.

따라서 '물 마시기 습관'으로 항상 수분을 보충해주는 것이 건강에 좋습니다.

## 여름철 갈증 해소는 이렇게!

물은 수시로  
마셔요!



탄산음료의  
단맛은  
갈증을 일으켜요!



소금물을  
추가로  
먹을 필요 없어요!

한 번에 많은 양의 물을 마시지 않아요.

20~30분 간격으로 적은 양의 물을 나누어 마시는 것이 좋아요!



손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 줍니다.



손가락을 마주잡고  
문질러 줍니다.



손등과 손바닥을 마주  
대고 문질러 줍니다.



엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 줍니다.



손바닥을 마주 대고  
손가락을 끼고  
문질러 줍니다.



손가락을 반대편 손바닥에  
놓고 문지르며 손목  
밑을 깨끗하게 합니다.

				8월 18일 (목)	8월 19일 (금)	8월 20일 (토)
조식				소고기야채죽 16. 마들렌도넛 1.2.5.6. 크런치넛트에너지바 1.2.5.6. 한라봉주스 13. 배추김치 9.	친환경현미밥 닭미역국 15. 고추송송고기말이 1.6.10.15.16. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16. 청경채나물무침 배추김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 806.1/33.6/245.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 810.9/34.4/263.6/3.4	
중식				친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 돼지갈비김치찜 9.10. 부추잡채 1.5.6.10. 도토리묵상추무침 총각김치 9.	친환경흑미밥 얼큰콩나물국 5. 수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. 가지나물무침 배추김치 9. 수박	
				에너지/단백질/칼슘/철 828.7/41.4/246.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 825.7/39.4/242.2/4	
석식				지코바치밥 2.5.6.12.13.15. 복어무국 순대찜 2.5.6.10.13.16. 감자채볶음 배추김치 9. 아이스쿠키앤크림 1.2.5.	친환경보리밥 왕교자만두국 1.5.6.10.16.18. 맛동산탕수육 1.5.6.10. 열대과일샐러드 2. 시금치무침 배추김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 814.5/37.1/257.2/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 810.4/27/266.8/2.6	
	8월 22일 (월)	8월 23일 (화)	8월 24일 (수)	8월 25일 (목)	8월 26일 (금)	8월 27일 (토)
조식		새우살야채죽 1.9.13. 베리팬케이크 1.2.5.6. 오곡코코볼&우유 2.5.6. 토마토 12. 배추김치 9.	친환경흑미밥 오징어무국 17. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16. 가지볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.	야채계란죽 1. 미니파운드케이크 1.2.5.6. ček스초코시리얼&우유 2.5.6. 사과샐러드 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 매쉬드포테이토롤까스 1.5.6.10.12.13.18. 도룡동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 795.8/31.8/251.9/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 800.4/38.2/247.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 796/25.7/269.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 797.4/33.4/254.7/7.2	
중식	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 오징어야채볶음 17. 지파이 1.5.6.15. 감가루실파무침 배추김치 9.	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 숯불닭다리바베큐 5.6.12.13.15. 느타리버섯볶음 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 들깨강자수제비국 5.6. 코코넛치즈연어스틱&타르타르 1.5.6.13. 두부양념조림 5.6.12. 다시마.브로콜리&초장 배추김치 9. 초코우유빙수 2.5.6.11.	추억의 도시락 1.2.5.6.9.10.15.16. 참치김치찌개 5.9. 돈육간장불고기 10. 잔멸치볶음 얼갈이나물무침 열무김치 9. 요구르트 2.	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 마늘보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 비빔막국수 3.4.5.6.13.16. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 799.8/39.9/258.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 818.9/41.1/257.2/4	에너지/단백질/칼슘/철 850.7/27.7/250.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 834.2/40/277.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 796.4/37.6/253.2/3.9	
석식	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 코다리강정 1.2.4.5.6.12.13. 까르보나라떡볶이 2.5.6.10.13.16. 열무나물무침 배추김치 9.	돈육짬뽕&미니밥 5.6.9.10.13.17.18. 얇은피고미만두 1.5.6.10.16.18. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 간장무채장아찌 배추김치 9.	친환경흑미밥 소고기미역국 16. 닭볶음탕 15. 치즈미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 갯잎순볶음 배추김치 9.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 청양크림마요치킨 1.2.5.6.15. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 피자차즈더블함박 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 참나물무침 배추김치 9. 초코아이스 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 805.7/39.4/254.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 806/36.6/231.1/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 812.5/35.4/257.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 811.6/39/258.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 826.3/35.8/248/3.7	

	8월 29일 (월)	8월 30일 (화)	8월 31일 (수)			
조식		영양닭죽 15. 블루베리베이글&크림치즈 1.2.5.6. 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 사과 13. 배추김치 9.	험아채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 실파계란국 1. 미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 얼갈이나물무침 배추김치 9.			
		에너지/단백질/칼슘/철 818.9/30.8/260.4/4	에너지/단백질/칼슘/철 810.1/38.7/276.6/5			
중식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 두부유부장국 5.6.7.18. 돈육강정 4.5.6.10.12.13. 어린새송이버섯볶음 배추김치 9. 포도	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 단짠너비아니 5.6.10.15.16.18. 폴면 5.6. 고구마줄기볶음 배추김치 9.	친환경보리밥 바지락무국 5.18. 돈육고추장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 새우살애호박전 1.6.9.13. 깻잎순볶음 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 795.8/38.3/245.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 808.7/36.7/255.2/7	에너지/단백질/칼슘/철 810.8/40.4/258.2/8.7			
석식	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 고메치즈함박&데미그라스소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 철리관쇼새우 1.5.6.9.12.13. 가지나물무침 깍두기 9.	친환경흑미밥 맑은미역국 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 청경채나물무침 배추김치 9. 담미유꼴배음료 13.	꼬치어묵우동 1.2.5.6.7.9.18. 미니밥 비빔만두 1.5.6.10.15.16.18. 매콤떡볶이 1.5.6. 배추김치 9. 요구르트 2.			
	에너지/단백질/칼슘/철 816/34.1/269.9/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 817.4/39.4/255.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 804.3/29.6/276.7/3			

#### ◆ 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, 갈치, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

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

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 08. 17

덕 암 고 등 학 교 장