



유산균은 우리 몸의 청소부

❑ 유산균이란?

- 당을 분해해서 유산을 생산하며, 에너지를 만드는 미생물을 총칭한 것입니다.
- 음식뿐 아니라 우리 몸의 소화기관 곳곳에 서식하고 있으며 특히 장에 많이 분포되어 있습니다.



❑ 유산균은 어떤 역할을 하나요?

- 우리 몸에서 유해균(대장균, 포도상구균등)의 성장을 억제하고, 유해균이 생성하는 독소를 줄여주어 위장장애, 설사, 변비, 대사장애와 같은 질병을 예방합니다.

❑ 유산균은 우리 몸에 어떤 유익한 일을 하나요?

- 장내세균들의 균형을 유지하게 하고, 기본적인 면역 능력을 강화해서 건강을 지켜줍니다.
- 우유를 소화하지 못하는 유당불내증을 완화 시키고 소화 기능을 촉진 시킵니다.
- 해로운 생성물을 해독하고, 암을 유발하는 물질을 제거하고, 음식에 들어있는 병균을 억제하기도 합니다.

❑ 내가 먹은 음식이 유산균을 죽이고 있다?

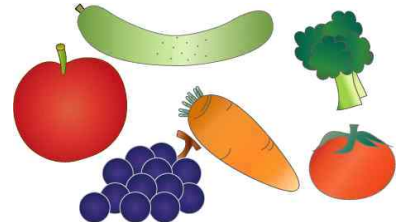
- 유산균은 살아있는 미생물이라 섬유질이라는 먹이가 있어야 증식할 수 있습니다.
- 유산균을 알약으로 먹는다면 유산균이 살 수 있는 먹이가 없다면 아무런 소용이 없습니다.
- 불규칙하게 식사를 하거나 가공식품, 패스트푸드, 기름진 음식, 탄산음료 등을 섭취한다면 유산균의 먹이가 부족해 우리 몸에서 살아있을 수가 없습니다.

❑ 유산균을 위해 어떻게 먹어야 할까요?

- 김치나 유산균 음료를 먹는 것으로 충분하지 않습니다.
- 채소등 섬유질 식품을 섭취하여 좋은 균이 증식할 수 있는 장내 환경을 만들어주는 것도 중요합니다.
- 패스트푸드, 밀가루나 설탕이 들어간 유해균이 좋아하는 음식의 섭취를 줄입니다.
- 하루에 한가지라도 매일 먹는 발효식품이 필요합니다.

우리 주변에 있는
다양한 발효식품

채소를 절여만든 김치, 장아찌류
콩을 이용한 장류(된장, 간장, 고추장)
발효유, 식초, 젓갈류



※ 부패와 발효의 차이는 뭘까요?

공통점		미생물이 작용해서 물질이 변화되는 것
차이점	부패	물질에 '유해균'이 자라는 것
	발효	물질에 '유익균'이 자라는 것

나!
발효~



	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	10월 10일 (토)
조식	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 감자채볶음 계란후라이 1. 도통동그랑땡& 케첩 1.2.5.6.10.12. 15.16. 깍두기 9. 파래김자반 5. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 733.7/27/257/4	표고버섯달걀죽 1. 러브미텐더&양 상추샐러드 1.2.5.6.15.18. 배추김치 9. 미니핫도그번 1.2.5.6. 고단백에너지바 2.5. 딸기우유 2. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 803.3/31/337/2 .7	친환경흑미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 돈육간장불고기 10. 미트볼조림 1.2.5.6.10.15. 16. 청경채나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 885.4/45.9/287 .2/5.9	감자슈스트링 5.6. 배추김치 9. 단호박죽 불고기미니버거 1.2.5.6.12. 바나나 13. 그래놀라시리얼 &우유 2.5.6. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 776.7/23.5/277 .7/2.2	급식없음	급식없음
중식	친환경흑미밥 바지락무국 5.18. 매콤돼지갈비찜 5.6.10. 오징어,브로콜 리&초장 17. 얼갈이김치 9. 오꼬노미타코야 끼 1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 800.7/36.7/256 .8/4.7	친환경보리밥 들깨미역국 갈치감자조림 연두부&양념장 5. 무생채 돈육탕수육&후 르츠소스 1.5.6.10.11.12 .1. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 788.1/37.9/240 .8/4.7	스팸밥버거 1.2.5.6.9.10.1 3.15.16. 두부유부된장국 5. 매콤콩나물무침 5. 매콤크런치생선 가스 1.5.6.13. 총각김치 9. 복숭아음료 11.13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 760/26.6/242.1 /3.5	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 야채계란찜 1. 도토리묵무침 깍두기 9. 또띠아치즈소시 지롤 1.2.5.6.10.12. 15.16. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 832.8/39.8/336 .1/4.5	급식없음	
석식	새우볶음밥 1.5.6.9.13.18. 얼큰콩나물국 5. 시금치무침 통살후라이드닭 꼬치 5.6.12.13.15. 배추김치 9. 쥬시콜 파인애플맛 13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 876.9/33.2/319 /10.9	미니밥 꼬치어묵우동 1.2.5.6.7.9.18 .1. 참나물무침 매콤떡볶이&찜 만두 1.5.6.10.16.18 .1. 배추김치 9. 단무지 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 787.7/31.1/329 .8/3	친환경보리밥 청국장 5.9.10. 명엽채조림 보리팔짚빵 1.2.5.6. 닭볶음탕 15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 799.9/37.7/221 .3/3.8	친환경흑미밥 건새우아욱된장 국 9. 오이무침 닭살데리야끼볶 음 5.6.13.15. 오징어스틱&타 르타르소스 1.5.6.13.17. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 764.9/40.2/312 .4/3.9	급식없음	

	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
조식	친환경보리밥 황태콩나물국 5. 상추무침 제육볶음 10. 온두부&볶음김치 5.9. 두유 5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.3/37.9/264/3.6	양상추샐러드&딸기D 1.2.5.6. 배추김치 9. 새우야채죽 1.9.13. 대만식샌드위치 1.2.5.6.10. 오레오오즈&우유 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.5/28.4/309.2/6.9	친환경흑미밥 새우젓연두부계란국 1.5.9. 명엽채조림 담양버섯깎갈비&들기름김 5.6.10.15.16.18. 배추김치 9. 오곡초코볼너츠 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 844.2/37.7/463.9/5.6	배추김치 9. 영양닭죽 15. 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.15.16. 사과 13. 체크초코시리얼&우유 2.5.6. 요플레 망고스틴 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 716.6/30.4/331.5/2.9	친환경보리밥 소고기미역국 16. 연두부&양념장 5. 참나물무침 진미채볶음 17. 붕어빵 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 876.9/37.9/492.3/6.4	급식없음
중식	짜장덮밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 단무지부추무침 멕시칸샐러드 1.2.5.6.10.15.16. 돈육탕수강정 5.6.10.12.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 792.6/38.4/284.8/3.8	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 양배추짬&양념장 무생채 어묵볶음 1.5.6. 갈비치킨 5.6.12.13.15. * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.3/38.4/259/3.7	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 어린새송이버섯볶음 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 매콤불닭피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 총각김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.7/41/322.7/5.3	친환경흑미밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 매콤콩나물무침 5. 상추&쌈장 5.6. 얼갈이김치 9. 돈육간장불고기 10. 오징어부추전 1.6.17. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783/39.5/306.3/8.1	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 깍두기 9. 양송이스프 2.5.6.13.16. 마늘바게트 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.8/31.6/204.1/2.8	
석식	친환경흑미밥 소고기무국 5.16. 오이무침 치즈닭갈비 2.15. 임연수어구이 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.9/30.9/305.1/5	오리훈제볶음밥 5.6.13.18. 김치콩나물국 5.9.12. 청경채나물무침 물만두튀김 1.5.6.10.16.18. . 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.9/28.9/261.2/6.4	친환경현미밥 꽃게탕 5.8. 오이고추된장무침 5.6. 모듬슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. . 고구마함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 804/29.8/235.8/3.6	소시지김밥 1.2.5.6.10.15.16. 라면 1.2.5.6.10.15.16. 핫도그&케첩 2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. 스틱단무지 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.4/23.7/128.9/2.3	급식없음	

	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
조식	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 야채계란찜 1. 파래김자반 고등어자반 7. 깍두기 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/ 철분 826.7/44/303.4 /4.9	양상추샐러드& 유자D 1.2.5.6. 두부포테이토큐 브&케찹 1.2.12. 배추김치 9. 단호박죽 에그토리티야 1.2.5.6. 사과 13. 프로바이오틱스 2. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 853/15/134.3/1 .6	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 온두부 5. 참나물무침 크런치포테이토 오징어링 1.5.6.17. 볶음김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/ 철분 699.3/28.5/292 /3.8	멕시칸샐러드 1.2.5.6.10.15. 16. 배추김치 9. 버섯야채죽 토스트&딸기잼 2.5.6.13. 바나나 13. 아몬드후레이크 시리얼& 우유 2.5.6. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 759.5/23.2/313 .6/7.8	친환경흑미밥 얼큰소고기무국 16. 시금치무침 햄계란전 1.2.5.6.10.15. 16. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/ 칼슘/ 철분 727.4/31.9/256 .9/4.1	금식없음
중식	친환경흑미밥 애호박두부된장 국 5.6.12. 부추잡채 1.5.6.10. 닭볶음탕 15. 굴소스가지볶음 5.6.13.18. 얼갈이배추김치 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 741.4/39.7/279 /4.7	친환경보리밥 순대국 2.5.6.10.13.16 . 비빔막국수 3.4.5.6.16. 보쌈 5.6.10. 감자채햄볶음 1.2.5.6.10.15. 16. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 839.7/43.4/241 .6/6.4	셀프김밥 1.2.5.6.10.15. 16. 조랭이떡구슬만 두국 1.5.6.10.16.18 . 오이고추된장무 침 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13. 15. 배추김치 9. 요플레 2. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 843.8/49.4/237 .1/5.2	친환경흑미밥 맑은미역국 양배추찜&쌈장 5.6. 매콤어묵꼬치 1.5.6.13.16. 돈육고추장불고 기 5.6.10. 깍두기* * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 772.7/45.7/285 .7/5.5	로제파스타&미 니밥 1.2.5.6.10.12. 13.16. 타워함박스테이 크 1.2.5.6.10.12. 15.16. 배추김치 9. 옥수수스프 2.5.6.13.16. 양상추토마토샐 러드 5.6.12. 야채오이피클 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 829/26.5/299.8 /3.6	
석식	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.1 3.15.16. 시금치무침 새우까스&타르 타르소스 1.5.6.9.13. 씨앗호떡만두 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 784.6/36/299/3 .9	고추참치치즈밥 1.2.5.9.12.13. 16. 어묵무국 1.5.6. 쫄면야채무침 5.6.13. 열무된장무침 소보로돈까스 1.5.6.10.12.13 .18. 깍두기 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 829.3/40.9/250 .2/6.8	친환경현미밥 실파계란국 1. 등뼈김치찜 9.10. 오이무침 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 . 아이스크림슈 1.2.5.6. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 818.6/40.6/293 .8/3.7	친환경보리밥 감자수제비국 5.6.18. 고등어무조림 7. 아욱된장무침 오곡고구마스트 링롤까스 1.5.6.10.12.13 .16.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 757.7/31.1/292 .9/5.1	친환경흑미밥 얼큰닭개장 1.15. 돈육장조림 10. 얼갈이무침 코코넛히레까스 &크리미D 1.2.5.6. 깍두기 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 765.6/37.6/338 .6/4.2	

	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)
조식	급식없음	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 진미채고추장조림 17. 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.13.15.18. 배추김치 9. 피칸파이 1.2.5.6.14. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.2/45.5/281.1/5.7	친환경흑미밥 닭곰탕 15. 어린새송이버섯볶음 너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9. 바나나 13. 포도주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 732.1/32.7/262.7/5.4	친환경현미밥 느타리버섯들깨국 오이미역초무침 직화떡갈비 5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치 9. 망고에빠진코코 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 693.7/31.5/287.7/4.4	스크램블에그 1. 해쉬브라운&케찹 5.6.12. 배추김치 9. 초코핫케이크&생크림 2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 828.1/22.2/351/5.5	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 콩나물무침 5. 치즈스틱 1.2.5.6. 떡과떡갈비 5.6.10.15.16.18. 각두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 846.7/48/302.4/5.2
중식	급식없음	지코바치밥 5.6.12.13.15. 물만두국 1.5.6.10.16.18. 숙주나물무침 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 배추김치 9. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.2/38.3/255.3/6	모듬야채볶음밥 1. 잔치국수 5.6.9.16. 연두부&양념장 5. 매콤콩나물무침 5. 고추잡채김말이&양념장 1.5.6.10.16. 얼갈이배추김치 사과 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 845/30.6/273.5/14	친환경보리밥 홍합탕 18. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. 열무나물된장무침 새우살애호박전 1.6.9.13. 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.9/40.8/212.2/7	친환경흑미밥 청국장 5.9.10.12. 진미채고추장조림 17. 모듬슬라이스소시지볶음 1.2.6.10.15. 파닭 2.5.6.12.13.15. 얼갈이배추김치 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 856.4/50.9/286.7/5.9	
석식	급식없음	친환경현미밥 오징어무국 17. 상추무침 돈육간장불고기 5.6.10. 고구마맛탕 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.1/34.7/266.2/3.9	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 오이고추된장무침 룽룽새우튀김 1.2.5.6.9. 배추김치 9. 제주감귤주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.7/34.4/218.8/4.7	장발라야볶음밥 1.2.5.6.10.12.13.18. 유부된장국 5. 자장떡볶이 1.2.5.6.10.13.15.16. 오이무침 닭볶음탕 15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 848.1/46.9/238/4.4	짬뽕&미니밥 1.5.6.9.13.17.18. 왕교자만두찜 1.5.6.10.15.16.18. 참쌀탕수육 1.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9. 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 824/35.5/291.3/18.1	

◆ 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:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/수입산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:세네갈 • 수산가공품:국내산/수입산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2020. 10. 05

덕 암 고 등 학 교 장