

[여름철 영양관리]



- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소 섭취
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취

◆ 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

◆ 여름철 더위를 이기는 건강음식

오이

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.



수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 이외로 영양가는 높다.



열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다.

참, 참, 참 !!! 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 안돼요 !!

미꾸라지

질 좋은 단백질과 비타민 A1, B2, D가 많은 강장식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.

삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 향기를 끓인 물에 닭죽을 수어 먹으면 좋다.



오미자화채, 유자화채

여름철 갈증을 해소하고 비타민C가 풍부한 음식이다.



[음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?]

지난 수십 년간 수업이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 조사에 따르면 인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰 밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두 등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.

▶ 초콜릿 - 단맛 기분 up



초콜릿이나 케이크, 사탕 등 단맛이 강한 음식을 먹으면 신경을 안정시키는 화학물질인 세로토닌 분비가 원활해지면서 기분이 좋아진다.

▶ 차(茶) - 마음에 안정을 준다.



불안한 마음을 차분하게 진정시키는 차(茶) 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활하게 해서 긴장된 마음을 풀어주며, 편안한 상태를 유지시켜준다.

▶ 호두와 아몬드 - 지친 마음을 편안하게!!



오독오독 씹어 먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지치고 의기소침해진 마음을 다독여준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방산이 듬뿍 함유되어 있어 마음을 안정시키는 효능을 지니고 있다.

▶ 상큼한 샐러드 - 불쾌지수가 확 낮아진다!



스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다. 무기질과 비타민이 가장 많이 함유된 식품이 바로 채소와 해초이며, 과일에도 풍부하게 들어 있다.

▶ 바나나 - 긴장된 몸과 마음을 달래준다.



바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민 B6, 무기질 등 신경안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경 안정제이다.

					7월 1일 (금)	7월 2일 (토)
조식					친환경흑미밥 김치어묵국 1.5.6.9. 코코넛치즈연어스틱& 칠리소스 1.2.5.6. 12. 13. 통그릴블랙퍼스트소 시지 1.2.5.6. 10. 15. 16. 시금치무침 배추김치 9.	소시지오므라이스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 삼색감자옹심이국 17. 두부구이&볶음김치 5.9. 콩나물무침 5. 청포도랑사과랑음료 13.
					에너지/단백질/칼슘/철 808.6/34/232.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 801.2/34.5/274.7/4.8
중식					친환경보리밥 도토리묵냉국 5.6. 16. 수제돈까스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 8. 순대치즈떡볶이 1.2.5.6. 10. 13. 16. 도라지오이무침 배추김치 9.	
					에너지/단백질/칼슘/철 791.6/40.9/219.7/4.3	
석식					친환경현미밥 물만두국 1.5.6. 10. 16. 18. 묵은지닭볶음탕 9. 15. 미트볼소스조림 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 5. 16. 비름나물무침 깍두기 9.	
					에너지/단백질/칼슘/철 874.1/43.3/254.9/6.6	
	7월 4일 (월)	7월 5일 (화)	7월 6일 (수)	7월 7일 (목)	7월 8일 (금)	7월 9일 (토)
조식	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 16. 18. 돈육고추장불고기 10. 짜먹는햄 1.2.5.6. 10. 15. 16. 감자채볶음 깍두기 9.	소고기야채죽 16. 군고구마 토스트&딸기잼 2.5.6. 13. 바나나 자두음료 배추김치 9.	친환경보리밥 오징어무국 17. 갈릭떡갈비스틱 5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18. 두부양념조림 5. 청경채무침 배추김치 9.	모닝빵에그샌드위치 1.2.5.6. 케이준치킨샐러드 1.5.6. 12. 15. 18. 코코볼시리얼&우유 2.5.6. 방울토마토 12. 크런치넛에너지바 1.2.5.6.	친환경보리밥 건새우아육된장국 9. 닭살데리야까볶음 5.6. 13. 15. 야채계란찜 1. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5. 돼지갈비찜 5.6. 10. 13. 18. 행전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 청경채무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 871.1/42.3/270.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 748.2/21.7/296.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 765.5/39.2/278.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 737.5/28.9/282.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 757/38.2/243.6/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 859.4/43.3/241.2/4.3
중식	새우튀김우동 1.2.5.6.9. 13. 미니밥 불고기케사디아 2.5.6. 10. 12. 13. 어린새송이버섯볶음 열무김치 9. 매실청모히토 13.	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6. 10. 16. 18. 치즈떡닭갈비 1.2.5.6. 15. 비엔나케첩조림 2.5.6. 10. 15. 16. 미역줄기볶음 배추김치 9. 참쌀떡 6.	친환경현미밥 무청시래기등뼈탕 10. 치즈돈카츠 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 8. 애호박&옛날소시지 전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 배추김치 9. 미니아이소망고 1.2.5.	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육고추장불고기 5.6. 10. 짜먹는햄 1.2.5.6. 10. 15. 16. 양배추찜&쌈장 5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9. 고추송송순살치킨& 더블치즈소스 1.2.5.6. 13. 15. 깻잎부추전 1.6. 가지무침 열무김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/ 철 815.7/29.7/388.5/4.1	에너지/단백질/칼슘/ 철 843.4/44.4/271.4/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 871.7/36.5/224.2/2.8	에너지/단백질/칼슘/ 철 827.2/42.6/211.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 852.6/40.5/155.6/4.3	
석식	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.9. 13. 매콤돼지갈비오븐구 이 5.6. 10. 13. 18. 야채계란말이 1. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 닭곰탕 15. 맛밤송송떡갈비 5.6. 10. 13. 15. 18. 오이무침 깻잎순나물볶음 배추김치 9.	오리훈제볶음밥 9. 맑은콩나물국 5. 야채고기완자 1.2.5.6. 10. 15. 16. 1 8. 참나물무침 배추김치 9. 제리뽕(오렌지맛)	바지락칼국수 6. 18. 김가루주먹밥 생선까스&타르타르 소스 1.5.6. 13. 순대야채볶음 2.5.6. 10. 13. 16. 단무지무침 배추김치 9.	카레라이스 2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18. 실파계란국 1. 수제탕수육&소스 6. 10. 실곤약야채무침 5. 13. 배추김치 9. 요구르트 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 872.8/43.9/198/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 872.8/43.7/253.2/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 847.5/34.2/234.7/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 881.2/30.8/282.9/9.6	에너지/단백질/칼슘/철 803.6/42.8/316.7/4.3	

	7월 11일 (월)	7월 12일 (화)	7월 13일 (수)	7월 14일 (목)	7월 15일 (금)	7월 16일 (토)
조식	친환경현미밥 떡만두국 1.5.6.10.16.18. 어니언떡갈비 5.6.10.12.13.15.16.18. 계란장조림 1. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	야채죽 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 그라놀라시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9. 참외	친환경흑미밥 어묵무국 1.5.6. 돈육간장불고기 10. 수랏간고기말이 1.2.6.10.15.16. 가지무침 배추김치 9.	타이종샌드위치 1.2.5.6. 후리카게김가루밥 (미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 배추김치 9. 사과 바나나우유 2. 브레인너츠견과 1.2.4.5.6.	친환경현미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 볼카츠&소스 1.5.6.10. 새송이버섯전 1.6. 참나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.10. 닭볶음탕 5.6.15. 너비아니구이 5.6.10.15.16.18. 시금치무침 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 828.7/33.5/296.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 757.4/25.2/425/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 768/38.2/268.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 749.3/24.8/291.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 731.1/35.7/288.1/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 862.6/45.8/230.1/4.7
중식	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 닭볶음탕 5.6.15. 부추잡채 1.5.6.10. 오이무침 열무김치 9.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 코코넛순살돈가스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 진미채고추장조림 17. 애호박볶음 배추김치 9.	로제파스타&미니밥 1.2.5.6.9.10.12.13. 옥수수스프 2.5.6.13.16. 마늘바게트 2.5.6. 오이피클 배추김치 9. 수박	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.9.13. 돈육고추장불고기 5.6.10. 상추&쌈장 5.6. 폴면 5.6. 화오리감자 5.6. 배추김치 9.	친환경보리밥 닭다리상계탕 15. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 아욱된장무침 온두부&볶음김치 5.9. 방울토마토 12.	
	에너지/단백질/칼슘/철 866.9/44.2/276.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 862.5/41.3/259/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 825/24.1/261.1/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 844/43.6/249.2/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 864.4/43.2/208.3/4.3	
석식	베이컨새우볶음밥 5.6.9.10.13.18. 얼갈이된장국 분모자로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18. 간장무채장아찌 배추김치 9.	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 간장찜닭 15. 바싹불고기육전 1.5.10.16. 참나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 에그토르티야 1.2.5.6.12.13.18. 고추장어묵볶음 1.5.6. 미역줄기볶음 깍두기 9.	친환경흑미밥 맑은미역국 자메이카치킨 1.2.5.12.15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9.	중화풍해물볶음짬뽕 면 5.6.9.17.18. 볶음밥+자장소스 (미니) 5.6.10.13.16. 우동장국 1.2.5.6.9.13. 쫄면이북만두 (고기) 1.5.6.10.16.18. 단무지 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 870.3/32.8/263/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 834/43/245.7/5	에너지/단백질/칼슘/철 871.1/33.4/258.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 870.6/44.5/266.1/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 746.3/27.5/206.2/18.3	
	7월 18일 (월)	7월 19일 (화)				
조식						
중식	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 가지무침 깍두기 9.	콩국수 4.5.6. 날치알밥 (미니) 얇은피고기만두 1.5.6.10.16.18. 간장무채장아찌 열무김치 9. 수박				
	에너지/단백질/칼슘/철 804.9/41.6/212.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 683.9/33/215.3/13.6				
석식						

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 7.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
13.아황산류 14호두 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. 06. 27.

덕 암 고 등 학 교 장