

## 아침식사는 반드시 먹자!

밤새 잠이 들었다고 해도 심장박동은 멈추지 않고 각종 신진대사가 이루어지기 때문에 주 에너지원인 포도당이 소모가 됩니다. 뇌로 공급돼야 할 포도당이 아침에 거의 고갈되기 때문에 아침식사로 보충해줘야 합니다. 만약 아침식사를 거른다면 전날 저녁식사 후부터 점심식사 할 때까지 16시간 이상 에너지가 공급되지 않아 신체기능이 떨어지고, 점심과 저녁 식사를 과식하게 되어 위장장애와 비만 등으로 이어질 수 있습니다.

## 아침식사의 효과

### ✓ 비만을 예방할 수 있다!

아침식사는 공복 시간을 줄여주기 때문에 점심이나 저녁에 과식하는 것을 막아줄 수 있습니다. 아침식사를 거르면 기초대사량이 낮아지기 때문에 체중이 증가할 확률이 높아요.

### ✓ 기억력과 집중력을 향상시킨다!

뇌는 포도당을 에너지원으로 사용합니다. 아침식사로 탄수화물을 섭취한다면 뇌활동에 도움을 줄 수 있습니다. 아침식사로 혈당을 공급해준다면 기억력과 집중력을 높일 수 있죠.

### ✓ 변비해소에 탁월!

규칙적인 아침식사는 장운동을 활발하게 해주기 때문에 변비 개선에 도움이 되죠.

## 건강한 아침식사를 위한 생활습관

1. 아침에 일찍 일어나 식사할 시간 갖기
2. 저녁식사 때 과식하지 않기
3. 야식을 먹는 습관 버리기
4. 일찍 잠자리에 들고, 충분한 수면 취하기
5. 일어나자마자 물 한 컵 마시기
6. 아침에 스트레칭이나 가벼운 운동하기

## 이렇게 하는 것이 좋아요!

✓ 탄수화물과 지방은 적게, 단백질과 식이섬유소는 많이 먹습니다. 단백질, 식이섬유소가 풍부한 아침식사는 포만감을 제공하고 군것질을 예방합니다. 단백질이 많은 식품으로는 두부, 살코기, 콩, 닭 가슴살, 달걀, 생선 등이 있고 식이섬유소가 많은 식품으로는 도정이 덜 된 전곡류, 과일, 채소 등이 있습니다.

✓ 당질식품은 복합 당질의 형태로 먹습니다. 단순 당질은 섭취 후, 소화부터 흡수까지의 시간이 짧아 체내의 혈당이 급격히 상승합니다. 혈당조절을 위해 인슐린이 과하게 분비되면서 저혈당 증세가 나타나 금세 허기를 느끼고 다시 음식을 찾게 되는 악순환이 반복됩니다. 단순 당질이 많이 들어있는 설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등은 삼가는 것이 좋고 복합 당질이 함유된 현미밥, 잡곡, 통밀 빵, 감자, 고구마 등으로 섭취하는 것이 좋습니다.

출처 : 삼성서울병원([www.samsunghospital.com](http://www.samsunghospital.com))





# 10월 학교급식 식단 안내



	1 	2 	3 	4 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 순두부찌개 1.5.6.9.10.</li> <li>• 돼지등/안심찹스테이크 1.2.5.6.10.12.</li> <li>• 우영맛살잡채 1.5.6.8.</li> <li>• 우리밀단팥튀김소보로 1.2.5.6.</li> <li>• 상추부추무침 5.6.</li> <li>• 배추김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가츠동(수제돈가스덮밥) 1.2.5.6.10.</li> <li>• 곤드레밥(자율) 1.5.</li> <li>• 유부팽이장국 5.6.</li> <li>• 또띠아피자 2.5.6.10.12.</li> <li>• 배추겉절이 9.</li> <li>• 키위&amp;사과주스 5.13.</li> </ul>	 <p>개 천 절</p>	 <p>재 량 휴 업 일</p>
7 	8 	9 	10 	11 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 돈육김치찌개 5.9.10.</li> <li>• 수원왕갈비맛치킨탕수 1.4.5.6.10.15.</li> <li>• 졸면아채무침 5.6.</li> <li>• 도라에몽달콤슈크림만쥬 1.2.5.6.</li> <li>• 깍두기 9.</li> </ul>	1 차 고 사	 <p>한 글 날</p>	1 차 고 사	1 차 고 사
14 	15 	16 	17 	18 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 찜닭만두국 1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.</li> <li>• 수제탕수육 1.2.5.6.10.11.12.</li> <li>• 얼무된장지짐 5.6.</li> <li>• 명엽채볶음 5.6.</li> <li>• 배추김치 9.</li> <li>• 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 갈비탕 1.5.8.16.</li> <li>• 두부조림 5.6.10.12.18.</li> <li>• 김치전 1.5.6.9.</li> <li>• 양버터모닝빵 1.2.5.6.</li> <li>• 깍두기 9.</li> <li>• 우리쌀식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비빔밥 1.5.10.</li> <li>• 야육된장국 5.6.</li> <li>• 타워함박스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16.</li> <li>• 깍두기 9.</li> <li>• 요구르트(야쿠르트) 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황쌀밥</li> <li>• 맑은콩나물국 5.</li> <li>• 대패삼겹살볶음 10.</li> <li>• 치즈가래떡 5.6.12.</li> <li>• 파채겨자소스무침 1.2.5.6.12.16.</li> <li>• 친환경상추쌈 5.6.</li> <li>• 배추김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루후리가케밥 1.5.9.</li> <li>• 근대된장국 5.6.</li> <li>• 치킨스테이크 5.6.12.15.</li> <li>• 톳가락무침 5.6.</li> <li>• 바나나</li> <li>• 배추김치 9.</li> </ul>
21 	22 	23 	24 	25 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찹기장밥</li> <li>• 두부된장찌개 5.6.</li> <li>• 단호박돈육찜 5.6.10.</li> <li>• 야채계란말이 1.5.</li> <li>• 우리밀깨찰빵 1.2.5.6.</li> <li>• 쌈다시마/초장 5.6.</li> <li>• 배추김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 도토리묵채국 5.6.</li> <li>• 낙지새우불고기 5.6.9.10.</li> <li>• 인기가요샌드위치 1.2.5.6.10.</li> <li>• 상추된장무침 5.6.13.</li> <li>• 배추김치 9.</li> <li>• 자두맛음료(쥬시클) 2.5.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치밥 2.5.6.12.15.</li> <li>• 맑은미역국 5.6.</li> <li>• 만두맛탕 1.5.6.10.</li> <li>• 참나물무침 5.6.</li> <li>• 배추김치 9.</li> <li>• 토마토꿀절임 12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황쌀밥</li> <li>• 김치콩나물국 5.9.</li> <li>• 혜화동치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.15.</li> <li>• 오징어어묵무침 1.5.6.17.</li> <li>• 무생채 9.</li> <li>• 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 근대된장국 5.6.</li> <li>• 돼지등뼈김치감자찜 5.6.9.10.</li> <li>• 피망잡채 1.5.6.10.16.18.</li> <li>• 컵케이크(독도의날) 1.2.5.6.</li> <li>• 배추김치/파김치 9.</li> </ul>
28 	29 	30 	31 	 <p>나의그대 사랑해요</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버섯카로틴쌀밥</li> <li>• 어묵국 1.5.6.13.</li> <li>• 불닭볶음 5.6.12.13.15.18.</li> <li>• 파래멸치볶음 5.13.</li> <li>• 불고기줄면 2.5.6.10.13.18.</li> <li>• 청경채무침 13.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>• 고구마떡볶이 5.</li> <li>• 삼치구이/겨자마요소 1.2.5.6.13.</li> <li>• 배추김치/파김치 9.13.</li> <li>• 멜론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치술밥 5.6.9.10.13.18.</li> <li>• 추어탕 5.6.8.13.</li> <li>• 토스트/딸기잼 1.2.5.6.13.</li> <li>• 깍두기 9.13.</li> <li>• 초코우유 2.5.</li> <li>• 채소스틱/쌈장 5.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 빼없는감자탕 5.6.10.13.</li> <li>• 동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16.</li> <li>• 슈러스 핫도그/케첩 1.2.4.5.6.12.15.</li> <li>• 깻잎김치 5.6.13.</li> <li>• 깍두기 9.13.</li> </ul>	

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## ❖ 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판