



가을철 영양관리

➤ 체중조절에 신경 쓴다.

햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.

➤ 자연식품을 이용한다.

가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 줍니다.

➤ 단백질식품을 균형 있게 섭취한다.

채소가 많은 계절이므로 식단이 채소 위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않게 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급합니다.

➤ 수분관리를 한다.

날씨가 건조하기 때문에 적절한 수분을 섭취해 주는 것이 우리 몸의 신진대사를 원활하게 하는데 도움이 됩니다.

➤ 면역력을 높여주는 음식을 섭취한다.

환절기 면역력을 높이는 대표 음식인 마늘에는 알리신과 아연 성분이 풍부하여 세포 능력을 향상시키는데 도움을 줍니다. 또한 키위는 비타민C 식이섬유, 항산화 성분과 같이 면역력과 관련된 영양소가 풍부하기 때문에 꾸준히 섭취하면 도움을 받을 수 있습니다.



건강해지는 가을철 식품

➤ 어패류

갈치, 꼬막, 고등어, 전복, 굴, 홍합, 게, 콩치, 삼치, 대하, 광어, 과메기, 도미, 가리비 등

갈치는 필수 아미노산, 무기질, 비타민 등을 골고루 함유하고 있어 오장의 기운을 돋우고 위장을 따뜻하게 해주어 소화가 잘되게 해줄 뿐 아니라 식욕증진에 좋습니다.

➤ 과일류

감, 배, 석류, 귤, 사과, 블루베리, 밤, 유자, 모과 등

감은 고혈압 환자에게는 훌륭한 간식이며, 특히 숙취예방과 치료에 탁월한 식품입니다. 귤감은 저장성이 나쁜 감을 말린 것인데 본초비요(本草備要)에서는 귤감이 비장을 강하게 하고 폐를 윤활하게 하여 기침을 그치게 하고 숙혈(宿血)을 없앤다고 전해집니다. 또한 폐병, 발열, 객혈, 구토 등에 좋습니다.

➤ 채소류

호박, 버섯, 토란, 연근, 무, 감자, 고구마, 옥수수 등

늙은 호박은 비타민A가 많아 손상된 피부의 재생력을 돕고 거친 피부를 매끄럽고 맑게 해줍니다. 또한 당뇨나 산후 부기 빼는 효과에도 탁월하고, 성인병, 변비, 설사, 기침, 감기, 냉증, 야맹증에도 도움이 됩니다.

출처 : 식품의약품안전처 www.mfdsblog.com





9월 학교급식 식단 안내



2 Mon	3 Tue	4 Wed	5 Thu	6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 아욱들깨된장국 5.6. 계란찜 1.9. 고추장양념바삭불고기 5.6.10.12.15. 참쌀파배기 2.4.5.6. 배추김치 9. 친환경상추쌈 5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 빠없는감자탕 5.6.9.10. 고등어무조림 5.6.7. 메밀김치전병 1.2.3.5.6.9.10.16. 오이미역무침 5.6. 블루레몬에이드 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루후리가케밥 1.5. 근대된장국 5.6. 치킨스테이크 5.6.12.15. 마늘종팽이버름 5.6. 연두부/양념장 5. 배추김치 9. 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 김치밥 5.6.9. 냉국수 5.6.16.18. 떡갈비샐러드 1.2.5.6.10.12.15.16.18. 양파간장절임 5.6. 깍두기 9. 밀감푸딩 1.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 조랭이떡국 1.5.6. 돈육김치찌개 5.6.9.10. 미역줄기볶음 5. 햄전 1.2.5.6.10. 망고샐러드 1.2.5.6.12. 깍두기 9.
9 Mon	10 Tue	11 Wed	12 Thu	13 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 현미찰쌀밥 돈육김치찌개 5.9.10. 콘치즈마요함박스테이크 1.2.3.5.6.10.15.16. 가지파프리카볶음 5.6. 오징어어묵무침 1.5.6.17. 깻잎김치 5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 얼큰수제비국 5.6.9. 간장치킨 1.5.6.15. 고구마무스피자 1.2.5.6.10.12.13. 오이부추겉절이 멜론 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥 1.2.5.6.10.18. 계란파국 1. 해물볶음우동 5.6.9.17.18. 계란후라이 1.5. 단무지 배추김치 9. 아이스크림(치즈케이크) 1.2.5.11. 	 <p>추 석</p>	
16 Mon	17 Tue	18 Wed	19 Thu	20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 두부된장찌개 5.6. 치즈불닭볶음 2.5.6.12.15.18. 햄치즈샌드위치 1.2.5.6.10.12. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 요구르트(야쿠르트) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 팜빵만두국 1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18. 어묵조림 1.5.6. 돈육맛초킹강정 1.2.5.6.10.11.12.15.16. 파래참나물무침 5.6. 토마토꿀절임 12. 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 옛날도시락비빔밥 1.2.6.9.10. 맑은콩나물국 5. 치즈감자크로켓 1.2.5.6. 계란후라이 1.5. 무생채 9. 요구르트(야쿠르트) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 현미찰쌀밥 돼지국밥 5.6.9.10. 시래기된장지짐 5.6. 또띠아피자 2.5.6.10.12. 부추겉절이 13. 깍두기 9. 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 순두부찌개 1.5.6.9.10. 돼지고기불고기 5.6.10. 삼치구이/겨자마요소스 1.2.5.6. 소면샐러드 1.5.6.9.12. 배추김치 9.
23 Mon	24 Tue	25 Wed	26 Thu	27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 아욱들깨된장국 5.6. 떡볶이/양념꼬치어묵 1.2.5.6. LA돼지갈비구이 5.6.10.12. 상추부추무침 5.6. 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 호박된장찌개 5.6. 칠리순살치킨 1.5.6.12.15. 두부구이 2.5.6.12. 깻잎김치 5.6. 양배추샐러드 1.2.5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 낙지채소비빔밥 5.6.12. 맑은미역국 5.6. 애호박볶음 9.13. 모닝야채빵 1.2.5.6.10. 배추김치 9. 요구르트(딸기) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.10.13.15. 간풍코다리 1.5.6.18. 양배추쌈 5.6. 도토리묵무침 5.6. 삼색과일생크림팬케익 1.2.5.6.12. 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 육개장칼국수 1.2.5.6.16. 김치전 1.5.6.9. 치즈까스 1.2.5.6.15. 취나물무침 5.6. 멜론 깍두기 9.
30 Mon	<p>알레르기정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</p> <p>고창고등학교 홈페이지 (http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판</p>			

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