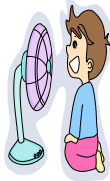




여름철 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 나는 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취



◆ 여름철의 신체적 특징



- 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.
- 체온 조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능력을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

◆ 여름철 음식 섭취시 고려할 사항

1. 음식의 양은 적게 소화가 잘 되는 음식을 섭취
2. 수분을 많이 섭취
3. 단백질, 무기질, 비타민과 열량을 충분히 섭취
4. 육류, 우유, 계란, 채소 과일, 샐러드를 포함

◆ 수박 꼭 씻어 드세요~~

대부분의 사람들은 수박을 산 후 바로 냉장고 넣어서 시원해지면 잘라서 먹습니다. 그런데 수박껍질은 수박밭에서 수박을 노리는 쥐와, 각종 해충에 그대로 노출되어 있습니다. 전염병예방과 식중독 사고를 막기 위해서는 반드시 수박 껍질을 깨끗이 씻어서 먹어야 합니다. 또 수박에 사용되는 대부분의 농약도 이렇게 해야 제거되어 안심하고 먹을 수 있습니다.

전염병 예방을 위한 건강생활 수칙

- 식사전, 음식조리전, 화장실 다녀온 후 깨끗이 손씻기
- 음식은 충분히 익혀서 먹고, 끓인물 또는 안전수 마시기
- 생활환경 및 신체의 청결 유지하기
- 전염병이 의심될때 즉시 진료받기



아침밥은 왜 중요한가?

사람의 뇌 활동은 포도당을 에너지원으로 사용합니다. 저녁식사 후 다음날 아침까지는 뇌활동 에너지인 포도당이 거의 소모되므로 아침식사로 포도당을 보충해 주어야만 뇌 활동이 활발하게 됩니다.

1. 잠자는 중에 써버린 열량(300~500Kcal)을 보충 해 준다.

- ° 아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족
- ° 피로감을 느끼고, 식은땀이 나며 어지럼증을 호소

2. 학습 및 업무능력을 높여준다.

- ° 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족됨.

3. 장의 연동운동을 도와 변비를 예방 한다.

4. 비만을 예방 한다.

- ° 공복 시간이 길어질수록 섭취 열량을 지방으로 축적 하려는 경향이 나타남.

5. 어린이와 청소년의 성장을 도와준다.

- ° 아침을 거르면 부족한 양분을 근육 과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 됨.

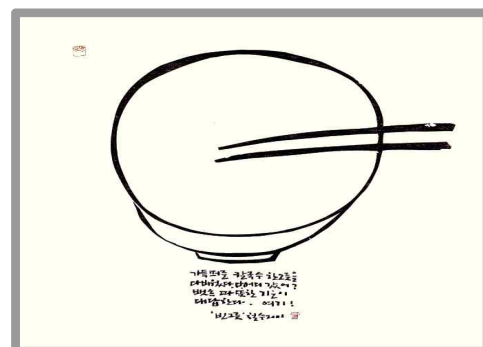
6. 성인병의 발생위험을 낮춰준다.

- ° 아침을 거르면 혈액 순환을 방해하는 혈소판이 증가함

... 음식물쓰레기 반으로 줄이기



'반그릇운동' 에 참여합시다



"나는 음식을 남기지 않겠습니다."

<7월 학교급식 식단안내>

7/2 월요일	7/3 화요일	7/4 수요일	7/5 목요일	7/6 금요일
친환경잡곡밥 5. 참치김치찌개 5. 13. 멸치혼합볶음 4. 13. 닭간장조림 5. 6. 13. 15. 삼색나물무침 1. 5. 6. 13. 깍두기 9. 13. 또띠아피자 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13.	친환경기장밥 감자탕 5. 10. 13. 계란찜 1. 상추오이무침 떡볶이 1. 2. 5. 6. 12. 13. 생선까스 배추김치 9. 13. 청포도에이드 12.	짜장밥 1. 2. 5. 6. 짬뽕국 9. 12. 13. 건미역초무침 1. 5. 6. 13. 돈육탕수육 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 배추김치 9. 13. 자몽주스 5. 13.	친환경수수밥 우렁된장찌개 5. 매운갈비찜 10. 오이부추무침 크림스파게티 2. 5. 6. 9. 10. 12. 13. 배추김치 9. 13. 친환경수박	클로렐라보리밥 불낙전골 5. 8. 16. 고구마순된장무침 5. 건파래볶음 닭고기참스테이크 5. 6. 12. 13. 15. 배추김치 9. 13. 찐옥수수
7/9 월요일	7/10 화요일	7/11 수요일	7/12 목요일	7/13 금요일
친환경현미밥 북어계란국 1. 13. 마파두부 5. 6. 10. 12. 13. 고구마치즈롤돈까스 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 깻잎지 배추김치 9. 13. 달콤한멜론	친환경기장밥 얼갈이들깨된장국 5. 편육 10. 무말랭이무침 13. 야채전 1. 6. 17. 배추김치 9. 13. 과일푸딩 1. 2. 5. 13. 상추쌈 5.	친환경흑미밥 국수장국 1. 2. 5. 6. 13. 도라지초무침 김치불고기 10. 고구마튀김 2. 6. 깍두기 9. 13. 칼라만시음료 5. 13.	클로렐라보리밥 해물탕 5. 8. 9. 13. 17. 닭봉데리아끼소스조림 5. 6. 13. 15. 숙음열무된장무침 어묵볶음 1. 5. 6. 13. 배추김치 9. 13. 사과주스 5. 13.	친환경수수밥 소고기무국 16. 찐만두 1. 5. 6. 10. 13. 쫄면야채무침 5. 6. 구이김 13. 삼치간장구이 배추겉절이 골드파인애플
7/16 월요일	7/17 화요일	7/18 수요일	7/19 목요일	7/20 금요일
친환경기장밥 순두부찌개 1. 5. 10. 18. 돈육갈비찜 5. 6. 10. 13. 콩나물무침 5. 김말이튀김 1. 5. 6. 깍두기 9. 13. 달콤한멜론	클로렐라쌀밥 삼계탕 13. 15. 해물콩나물찜 5. 8. 9. 13. 17. 오이스틱 소시지케첩볶음 2. 5. 6. 10. 12. 13. 배추겉절이 상큼한자두	카레라이스 2. 5. 6. 10. 13. 연두부계란탕 1. 5. 오이야채무침 닭꼬치 5. 6. 12. 13. 15. 배추김치 9. 13. 요구르트 2.	친환경수수밥 아욱된장국 5. 9. 13. 가지무침 돈육불고기 10. 애호박/행전 1. 2. 6. 10. 배추김치 9. 13. 망고주스 상추쌈 5.	

★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

위 식단의 영양량표시 및 일별 급식사진은 군산동산중학교홈페이지(<http://www.gsds.ms.kr/>)-교육활동-급식에서 확인하실 수 있습니다.



하루에
채소는 5번! + 계절과일은 2번!
정갈거꾸로 먹자!