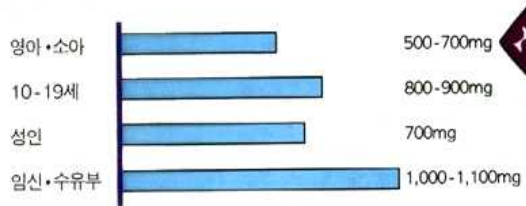


Ca 칼슘

1. 칼슘섭취 권장량은?

1일 칼슘 권장량

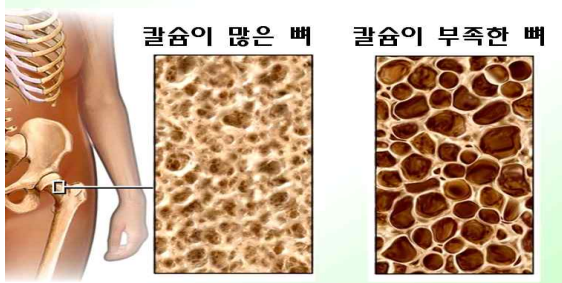


2. 칼슘의 과잉과 결핍증?

▶ **과잉증** : 칼슘 섭취가 지나칠 때는 고칼슘혈증, 신장결석증, 알칼리증후군 등을 일으킬 수 있다.

▶ **결핍증** : 칼슘이 부족하면 골질량의 감소로 근육의 수축, 경련, 구루병, 골연화증 및 골다공증의 발생 위험이 높다.

또한 영유아, 아동에게는 성장지연이 된다.



3. 식품 속 칼슘 함량?



멸치 30g = Ca 750mg



치즈 60g = Ca 720mg



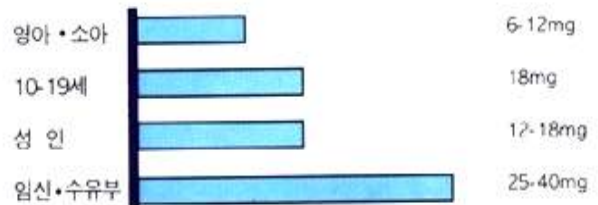
우유 210g = Ca 230mg



두부 1모 = Ca 360mg

Fe 철분

4. 철분섭취 권장량은?



성인 = 남 :10mg, 여 :18mg

5. 철분의 과잉과 결핍증?

▶ 과잉증 :

* 헤모시데로시스 (Hemosiderosis) 철분 과잉섭취, 흡수, 과다혈관주여 등이 원인이 된다. 조직에 철분이 축적된 상태나 기능에 큰 영향을 주지 않고 흔히 발생되지 않는다.

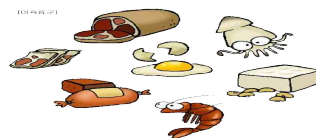
* 헤모크로마토시스 (Hemochromatosis) 간, 지라 등에 과잉색소의 축적으로 이들 기관의 기능에 장애를 준다. 만성알콜중독자등에서 나타나는 질병이다.

▶ **결핍증** : 철분의 섭취가 부족할 시 철결핍성빈혈이 나타난다.

철결핍성 빈혈의 증세로는 창백한 피부, 어지럼증, 기력 감퇴, 빈번한 호흡, 식욕부진, 의복 상실증을 수반한다.



6. 빈혈에 도움을 주는 식품은?



“1830 손 씻기 운동”

— 하루(1일)에 8번 30초씩 손 씻기

■ 당신의 건강을 지켜 드립니다.
■ 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
■ 만병의 시작은 손!
건강의 시작은 “1830 손 씻기 운동” 실천





4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon	4/4 Mon	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경기장밥 떡만두국 1.5.6.10.13.16. 마늘쫀훈합볶음 13.15. 미나리무침 오삼불고기 10.17. 배추김치 9.13. 과일샐러드 1.5.	친환경현미밥 시금치된장국5. 목은지닭찜15. 숙주나물 두부구이 5. 깍두기 9.13. 팔미어파이 1.2.5.6.13	짜장밥 1.2.5.6.10 북어계란국 1.13. 단무지무침 돈육탕수육 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 사과주스 5.13.	친환경잡곡밥 5. 순두부찌개 1.5.10. 돼지등갈비찜 10. 해물전 1.5.6.9.13. 깻잎지 배추김치 9.13. 달콤한참외	친환경잡곡밥 5. 불낙전골 5.8.16. 알감자조림 실파김치무침 13. 치킨샐러드 1.2.5.6.13.15. 배추김치 9.13. 요구르트 2.
4/10 Mon	4/11 Mon	4/12 Wed	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경수수밥 수제비국 1.5.6. 메추리알장조림 1.13. 편육 10. 무말랭이무침 13. 배추김치 9.13. 친환경상추쌈5. 레몬에이드	친환경기장밥 소고기미역국 16. 해파리냉채 1.5.6.13. 떡볶이 1.2.5.6.12.13. 간소새우 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9.13. 골드파인애플	참치김치덮밥 5.9.13. 건새우콩나물국 5.9.13. 미역오이초무침 1.5.6.13. 치킨꼬치 1.5.6.10.13.15 깍두기 9.13. 아이리브요거트 2.	친환경현미밥 쫄면장국5. 매운돼지갈비찜 10. 브로컬리/초장 오믈렛 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 바나나	친환경보리밥 해물탕 8.9.13. 닭봉데리아끼소스조림 5.6.13.15. 건파래볶음 쫄면야채무침 5.6. 배추김치 9.13. 캐플주스
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경잡곡밥 5. 감자탕 5.10.13. 도토리묵상추무침 5. 매운잡채 1.5.6.8.10.12.13. 조기구이 13. 배추김치 9.13. 딸기	친환경기장밥 아욱된장국5.9.13. 골뱅이무침 5.13. 감자채피망볶음 2.6.10. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 친환경방울토마토 12.	친환경흑미밥 국수장국 1.2.5.6.13. 혼합볶음조림 13.15. 오이스틱 김치불고기 10. 깍두기 9.13. 떠먹는요구르트 2.	친환경현미밥 소고기무국16. 연두부찜 5. 삼색나물무침 1.5.6.13. 오징어떡볶음17. 피자핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.	친환경잡곡밥 5. 청국장 5. 닭매운조림 15. 느타리들깨소스무침 13. 자장면 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 감귤주스 5.13.
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경기장밥 돈육김치찌개 5.10. 상추오이무침 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 갈치구이 2.6.13. 김구이 13. 알타리김치 요구르트 2.	친환경보리밥 아구탕 9.13. 가지무침 오리훈제/무쌈 1.5.13. 김치전 5.6.17. 알타리김치 골드파인애플	카레라이스 2.5.6.10.13. 연두부계란탕 1.5. 도라지초무침 닭봉후라이드 2.6.15. 배추김치 9.13 키위사과주스 5.13.	친환경잡곡밥 5. 바지락미역국 18. 콩나물무침 5. 돈육불고기 10. 계란말이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 바람떡 5.13. 친환경상추쌈 5.	친환경수수밥 얼갈이들깨된장국 5. 오이부추무침 어묵볶음 1.5.6.13. 치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 바나나

★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 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

위 식단의 **영양량표시 및 일별 급식사진**은 **군산동산중학교홈페이지**(<http://www.gsds.ms.kr/>)-**교육활동-급식**에서 확인하실 수 있습니다.