



## 편식! 집중탐구



### 편식이란?

특정음식에 대한 기호가 강하기 때문에 식사의 내용이 한쪽으로 치우치는 식생활 습관을 말합니다. 의학적으로는 영양의 균형이 깨져 발육이나 건강에 영향을 주는 문제가 될 수 있습니다.



### 편식은 어떤 문제를 낳을까요?

- 또래 아이들보다 성장이 늦어져요.
- 병에 대한 저항력이 떨어져요.
- 자기중심적인 아이가 될 수 있어요.
- 육류, 생선, 콩, 계란을 잘 안 먹으면 자주 피곤하고 근육이 약해져요.
- 유제품, 뼈째 먹는 생선을 잘 안 먹으면 뼈의 성장과 혈액 응고가 잘 안 돼요.
- 과일, 해조류를 잘 안 먹으면 빈혈, 야맹증, 면역 저하가 생길 수 있어요.



### 편식! 어떻게 고칠까요?

편식 교정을 위한 방법으로 푸드브릿지가 있습니다. **푸드브릿지**란 음식 재료를 이용해 단계별로 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법을 말합니다.

1단계	싫어하는 음식 재료를 놀이도구나 식기를 활용하여 시각적으로 친숙하게 만듭니다.
2단계	음식 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양이나 색 등으로 호기심을 자극합니다.
3단계	아이가 거부감을 갖거나 골라내지 않도록 싫어하는 재료의 비중을 적게 합니다.
4단계	쉐이크나 샐러드 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 합니다.



### 편식을 할 경우 부족되기 쉬운 영양소

1. 철분 : 빈혈, 집중력이 떨어진다.
2. 칼슘 : 뼈와 이가 자라지 않고 약해지며 피가 잘 멎지 않고 근육도 약해진다.
3. 비타민 A : 병을 이기는 힘이 없어 자주 아프게 됩니다. 밤에 눈이 잘 보이지 않게 될 수도 있습니다.(야맹증)
4. 리보플라빈(비타민B<sub>2</sub>): 쑥쑥~ 잘 자라지 못하고 입과 혀가 잘 헐고 아프게 됩니다.



### 편식 예방 음식 조리법

 고기	고기를 다져서 동그랑땡이나 튀김 또는 채소무침 위에 뿌려서 줍니다.
 생선	생선을 다져서 생선가스나 고로케의 형태로 아이들이 좋아하는 튀김으로 만들어줍니다.
 우유	우유 대신 두유나 요구르트를 주거나 우유와 달걀을 입혀 프렌치토스트를 해서 주면 좋습니다.
 야채	야채를 골라내지 못하게 잘게 다져 튀김이나 전을 해주고, 좋아하는 식품과 섞어주세요.
 김밥	밥을 먹기 좋게 식혀서 주고, 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등 밥에 변화를 주면 좋습니다.



### 절기 이야기 (9월)



#### 추분 (秋分)

시기 양력 9월 23일

소개 밤이 길어지는 시기



#### 추분에 먹는 음식, 버섯!

추분에 먹는 음식 가운데 가장 대표적인 것은 '버섯' 가을에 먹는 버섯은 비타민D가 풍부하게 함유되어 있습니다.

## 〈9월 학교급식 식단안내〉

9/3 월요일	9/4 화요일	9/5 수요일	9/6 목요일	9/7 금요일
친환경현미밥 아구탕 9.13. 닭간장조림 5.6.13.15. 숙음열무된장무침 어묵볶음 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 또띠아피자 1.2.5.6.10.12.13.	클로렐라보리밥 아욱된장국 5.9.13. 상추오이무침 계란말이 1.5.6.13. 목살스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 사과음료 5.13.	짜장밥 1.2.5.6.10. 짬뽕국 9.12.13. 도라지초무침 돈육탕수육 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.	친환경기장밥 삼계탕 13.15. 해물콩나물찜 5.8.9.13. 야채스틱 소시지구이/소스 1.2.5.6.10.13. 배추겉절이 멜론	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.10. 혼합볶음조림 13.14. 참나물무침 칠리 새우/만두 1.5.6.9.10.12.13.16.18 깍두기 9.13. 호박죽 굴
9/10 월요일	9/11 화요일	9/12 수요일	9/13 목요일	9/14 금요일
친환경수수밥 종합어묵국 1.2.5.6.13. 실파김치무침 13. 닭갈비 5.6.15. 두부구이 5. 배추김치 9.13. 꿀떡 5.13.	친환경기장밥 소고기무국 16. 매운잡채 1.5.6.8.10.12.13. 김 13. 삼치간장구이 배추겉절이 떠먹는요구르트 2.	김치덮밥 5.9.13. 바지락미역국 18. 골뱅이참나물무침 5.13. 닭봉후라이드 2.6.15. 알타리김치 골드파인애플	친환경잡곡밥 5. 열무된장국 5.6. 편육 10. 무말랭이무침 13. 야채전 1.6. 배추김치 9.13. 망고주스	클로렐라쌀밥 생새우호박찌개 9.13. 돼지등갈비찜 10. 쫄면야채무침 5.6. 알감자버터구이 2.12. 배추김치 9.13. 달콤한배
9/17 월요일	9/18 화요일	9/19 수요일	9/20 목요일	9/21 금요일
친환경흑미밥 낙지연포탕 파리고추매추리알조림 1.13.16. 닭매운조림 15. 브로컬리/초장 배추김치 9.13. 과일푸딩 1.2.5.13.	친환경잡곡밥 5. 북어계란국 1.13. 건미역초무침 1.5.6.13. 볶음우동면 5.6.8.9.12.13.17.18. 치킨커틀렛 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 포도	비빔밥 1.5.16. 콩나물국 5. 잔멸치땅콩조림 4.13. 단무지무침 배추김치 9.13. 요구르트 2. 핫도그 1.2.5.6.10.12.13.	친환경현미밥 얼갈이들깨된장국 5. 매운갈비찜 10. 미역줄기볶음 해물전 1.5.6.9.13. 배추겉절이 팔미어파이 1.2.5.6.13.	친환경수수밥 순두부찌개 1.5.10. 닭봉데리야끼소스조림 5.6.13.15. 삼색나물무침 1.5.6.13. 건파래볶음 깍두기 9.13. 바나나
9/24 월요일	9/25 화요일	9/26 수요일	9/27 목요일	9/28 금요일
				친환경잡곡밥 5. 참치김치찌개 5.13. 감자채피망볶음 2.6.10. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 깻잎지 알타리김치 골드파인애플
				친환경수수밥 우렁된장찌개 5. 오이부추무침 오삼불고기 10.17. 크림스파게티 2.5.6.9.10.12.13. 배추김치 9.13. 멜론

### ★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.

### ★학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우(암소) \*축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,갈치: 국내산 \*낙지:베트남산, 명태:러시아산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

### ★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

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