



2024년 10월호

# 10월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교  
식생활관

## < 건강한 두뇌 만들기 >

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는 데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.



### 1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침 식사는 뇌에 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌 회전에 좋습니다.

### 2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 합니다. - 현미밥, 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다.  
서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안됩니다. - 빵, 패스트푸드, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다.  
쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 섭취합니다. - 신선한 유기농 채소, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

### 3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

완두콩에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.	등푸른 생선에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직간의 연결을 도와주어 기억력을 향상 시킵니다.	달걀은 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.	채소 안에 있는 플라보노이드, 리코펜 성분이 뇌 활동을 원활하게 합니다.	호두에는 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력 향상에 도움이 됩니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/ 밥, 죽, 누룽지	김치/ 배추, 고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지고기/오리고기/ 가공품	오징어, 낙지/ 가공품	명태/ 가공품	고등어, 참조기, 아귀/ 가공품	갈치/ 가공품	꽃게/ 가공품	미꾸라지/ 가공품	두부/ 콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/ 가공품	아귀/ 가공품	주꾸미/ 가공품
국내산	국내산/ 김치전: 고춧가루(중국)	국내산(한우) /별도표시	국내산 /국내산	별도표시	러시아/ 별도표시 (명엽채 등)	국내산 /별도표시	세네갈산 /별도 표시	중국산/ 별도 표시	국내산/ 별도표시	별도 표시	가다랑어: 외국산 참차:원양산	국내산/ 별도 표시	베트남산/ 별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 10월 학교급식 식단 안내



9/30  Mon	10/1  Tue	10/2  Wed 수다날	10/3  Thu	10/4  Fri
	임시공휴일	날치알김치볶음밥(5.9.13) 청경채표고달걀국 (1.2.5.6.9.18) 닭봉오브구이(5.6.12.13.15) 감자채카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 달콤포근부세(1.5.6) 자두주스(스위트플럼) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/36.7/456.0/5.1	개천절	재량휴업일
10/7  Mon	10/8  Tue	10/9  Wed 수다날	10/10  Thu	10/11  Fri
친환경귀리밥 동태찌개(2.5.6.9.18) 흑초오리불고기(13) 짬뽕만두탕수 (2.5.6.9.10.11.12.13.16.17.18) 목말랭이겨자냉채(1.5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.7/34.6/250.7/4.8	국물떡볶이(주)(1.5.6.13) 후리카케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 단무지 김말이/야채튀김(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 얼라이브주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.3/24.0/268.6/7.4	한글날	친환경차조밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18) 직화간장불고기(5.6.10.13.18) 콩치데리야끼구이(5.6.13) 상추부추들깨무침(5.6.13) 깍두기(9) 딸기사고펠라페(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.6/47.7/464.0/5.9	친환경흑미밥 감자옹심이미역국 (2.5.6.9.13.17.18) 닭다리살스테이크(15) 온두부/볶은김치(5.9.13) 민물새우시래기조림(자율)(9) 열무김치(9) 레인보우초코도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/28.8/238.7/3.4
10/14  Mon	10/15  Tue	10/16  Wed 수다날	10/17  Thu	10/18  Fri
친환경녹미밥 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 마라곤치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 열대와일샐러드/망고D(1.5) 깍두기(9) 학교로간살구(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/24.2/177.6/4.3	친환경현미밥 전복죽(5.13.18) 고구마돈사태찜(5.6.10.13) 비엔나나비파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 상하목장아이스크림(밀크) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.7/45.2/330.6/4.0	치즈닭갈비볶음밥(2.5.6.13.15) 콩나물국(2.5.9.18) 브로콜리우영어묵골소스볶음 (1.5.6.13.18) 김치전(1.5.6) 깍두기(자율)(9) 방울토마토(12) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/40.4/327.8/3.3	친환경귀리밥 해물짬뽕(2.5.6.9.13.15.17.18) 맛초킹탕수육(5.6.10.13) 콘카레삼치구이(5) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 자일로초코라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/44.5/479.2/4.5	친환경수수밥 매콤꼬치어묵탕(1.2.5.6.9.18) 쭈불고기(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 견과멸치볶음(13.14) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/40.2/181.3/2.9
10/21  Mon	10/22  Tue	10/23  Wed 수다날	10/24  Thu	10/25  Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18) 한돈한우떡갈비/채소무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상하이해물우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.2/30.3/242.0/4.5	친환경수수밥 들깨오리탕(2.5.6.9.13.18) 돈육고구마강정 (2.4.5.6.10.12.13) 갈치무조림(5.6.13) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 달걀라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/43.2/314.4/5.5	썩썩버거(1.2.5.6.12.13.18) 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 양념감자(5.6) 삼색모듬피클 배추김치(9) 청귤에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.3/18.4/353.2/5.2	친환경보리밥 쇠고기육개장(1.2.5.6.9.16.18) 닭다리오븐구이(장각) (2.5.6.12.13.15.16.18) 실곤약채소무침(5.6.13) 알감자조림(5.6.13) 배추김치(9) 독도초코슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/34.6/265.0/3.9	1, 3학년 현장체험학습  2학년 테마식 현장체험
10/28  Mon	10/29  Tue	10/30  Wed 수다날	10/31  Thu	11/1  Fri
친환경흑미밥 황태콩나물국(2.5.6.9.18) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 잡채(5.6.10.13.18) 치커리유자청무침(13) 배추김치(9) 비피더스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/38.1/388.2/3.3	친환경기장밥 쇠고기무국(2.5.6.9.16.18) 블랙페퍼치킨(5.6.15) 프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/39.2/250.3/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 돈육복합(1.2.5.6.10.12.13.16) 매콤한자장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 애호박타리볶음(9) 열무김치(9) 떠먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.9/41.5/211.0/3.2	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 갈떡꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 826.6/41.0/300.1/5.3	

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



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.



## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판을 참조해주세요.