

7~8월 영양소식지

슬기로운 방학생활

더운 여름철, 건강하고
시원하게 보내기



여름철 영양관리

폭염 주의 (냉방병 주의)

여름철 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우
실내외 온도, 습도 차에 신체가 적응하지 못해
생기는 증상을 말합니다.

수분 섭취

여름철 무더위가 시작되면서 작은 신체활동으로도 많은 땀
을 흘리게 된다. 과도한 땀 배출은 체내 수분부족으로 인하
여 탈수 증상을 발생시킬 수 있으므로 수분섭취를 해야한다.

균형잡힌 식사

여름철에는 식사는 가볍게 하고, 입맛이 없다면 야채 또는 과일을
통해 당분을 섭취하는 것도 좋습니다. 물을 충분히 마시는게 좋으
며, 뜨거운음식과 과식은 피합니다. 또한 땀을 많이 흘렸다면 이온
음료를 통해 수분과 전해질을 을 보충할 수 있도록 합니다.

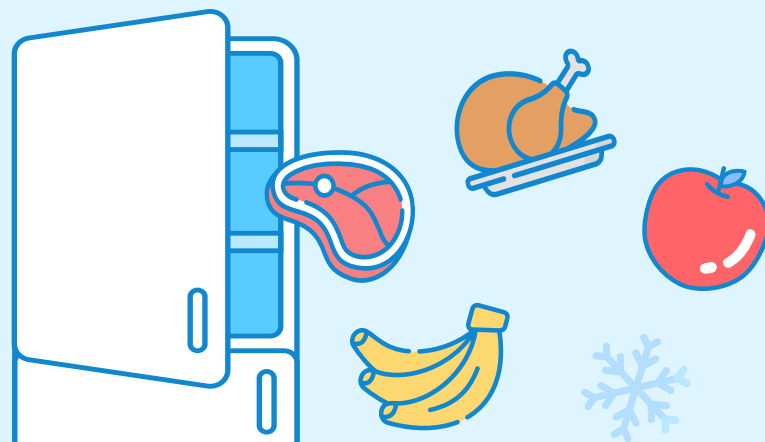
여름철 질병 관리

식중독

예방법



1. 깨끗하게 손 씻기



2. 냉장고에 보관하기



3. 완벽하게 익혀먹기



4. 유통기한 확인하기

절기 및 제철 음식

01

소서 [小暑]

24절기 중 열한 번째에 해당하는 절기. 하지(夏至)와 대서(大暑) 사이에 든다. 양력으로는 7월 5일 무렵이며, 소서는 '작은 더위'라 불리며, 이때를 중심으로 본격적인 더위가 시작된다. 이때 여름 장마철로 장마전선이 한반도 중부지방을 가로질러 장기간 머무르기 때문에 습도가 높고 비가 많이 내린다.

대표음식 : 밀가루 음식을 대체로 많이 해먹었다한다.

02

대서 [大暑]

24절기 중 열두 번째에 해당하는 절기. 소서(小暑)와 입추(立秋) 사이에 든다. 대서(大暑)는 양력으로는 7월 23일 무렵에 든다. 대서는 중복 무렵일 경우가 많으므로, 삼복더위를 피해 술과 음식을 마련하여 계곡이나 산정(山亭)을 찾아가 노는 풍습이 있다.

대표 음식 : 참외, 수박, 채소 등이 풍성하고
햇밀과 보리가 난다.

03



초복음식 : 삼계탕

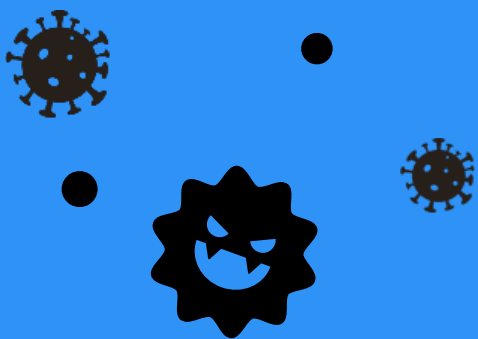
04



제철 음식 5가지

학산와 함께하는

안전한 여름준비



식중독 예방법



여름철 주의!
영양관리법



여름철 절기와
제철음식