



## ★ 독한 방귀는 만병의 시초!

- 인체의 장속에는 수많은 미생물이 살고 있으며, 인체에 도움이 되는 유익균과 해를 입히는 부패균 등이 서로 끊임없이 세력다툼을 하며 살아간다.



- 대표적 유익균은 유산균과 같은 발효균이다. 유익균과 부패균은 냄새로도 확연한 차이가 난다. 잘 익은 김치나 숙성된 된장에서는 그윽한 발효냄새가 나지만 음식에 부패균이 달라붙으면 악취가 나게 마련이다. 우리 장속에 유익균과 부패균 중 무엇이 더 활성화 되어 있는지 알 수 있는 결정적인 단서가 바로 변과 방귀의 냄새이다.

## ★ 장은 제2의 면역기관, 장을 사수하라!



- 장속에 살고있는 유산균, 비피더스균 등의 유익균들은 서로 힘을 합쳐 각자 내보낸 분비액을 한데 섞어 '유효물질'을 만들어내고, 그것이 방어벽 역할을 함으로써 유해균의 활동을 억제하고 죽인다. 또 유해균이 만들어 낸 유해물질을 중화시켜서 질병을 예방한다.

- 가공과정에서 자체효소가 제거된 정제된 음식과 가공식품 등을 자주 섭취하게 되면 우리 장속에는 유익균이 사라지고 부패균은 더욱 증식하게 된다. 음식물이 장속에서 부패가 일어나면서 발생하는 온갖 독소와 독가스는 체외로 배출되는 양은 일부이고, 대부분 장점막을 통해 인체로 다시 흡수되어 전신을 타고 다니면서 알레르기, 염증반응 등을 유발하여 비염과 천식 등 각종 질환을 일으키기도 한다.

## ★ 장이 편안하면 뇌가 건강해진다.

- 제대로 발효된 양념과 정제되지 않은 식재료를 자주 섭취하는 일은 장속의 부패균을 억제하고 유익균을 증식시켜 장을 튼튼하게 해주는 올바른 식습관이다. 실제로 ADHD 증후군이 있거나 우울증이 있는 사람들 중 변비나 설사, 과민성 대장증후군을 앓는 사람들이 많다. 이런 사람들은 음식을 통해 건강한 장을 찾으면 정신적으로 안정된 생활을 할 수 있다.

**맛보다 중요한 것은 건강한 몸!! 스스로 지켜요~**



## 〈 10월 학교급식 식단 안내 〉

10/1 <span style="color: red;">Mon</span>	10/2 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/3 <span style="color: yellow;">Wed</span>	10/4 <span style="color: green;">Thu</span>	10/5 <span style="color: blue;">Fri</span>
찰옥수수밥' 아욱된장국' 5.6.9.13.18. 돈육콩나물볶음' 5.6.10. 친환경상추/오이/쌈장' 5.6.18. 매운잡채' & 꽃빵 5.6. 배추김치' 9.13.	찰흑미밥' 추어탕' 5.6.13.18. 닭감자조림' 2.5.6.15. 도토리묵무침' 5.13. 뿌리채소모듬튀김 1.2.6. 배추겉절이' 9.13.	 개천절	초록통보리밥' 꽃게된장국' 5.6.8.13.18. 도라지오이생채' 5.6. 해물볶음우동' 5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. 햄버스테이크' 1.2.5.6.9.10.12.13.16.18. 배추김치' 9.13.	짜장밥' 2.5.6.10.13.16.18. 팽이버섯계란국' 1.13. 쫄깃단무지 청경채새우볶음' 5.6.9.13.16.18. 누룽지탕수육' 2.5.6.10.13. 배추김치' 9.13. 사과
10/8 <span style="color: red;">Mon</span>	10/9 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/10 <span style="color: yellow;">Wed</span>	10/11 <span style="color: green;">Thu</span>	10/12 <span style="color: blue;">Fri</span>
쌀국수' 2.5.6.13.16. 무말랭이무침' 13.18. 모듬떡볶이' 1.2.5.6.10.13.14.16.18. 배추김치' 9.13. 굴	 한글날	비빔밥' 5.13. 맑은조개탕' 18. 무생채 9.13. 닭곰바베큐구이' 5.6.12.13.15.16. 약고추장' 5.6.10.13. 감귤주스* 5.13.	초록통보리밥' 순두부연포탕' 5.13.18. 가을버섯볶음' 9.13. 목살찜스테이크' 1.2.5.6.10.12.13.16. 참치김치볶음' 5.6.9.13.18. 요거트&토핑 2	빈달루카레밥' 2.5.6.10.13.16.18. 팽이버섯장국' 5.6.13.18. 양배추피클' 13. 생소시지구이' 2.5.6.10.12.13.16. 깍두기' 9.13. 과일샐러드' 2.12.13.16.
10/15 <span style="color: red;">Mon</span>	10/16 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/17 <span style="color: yellow;">Wed</span>	10/18 <span style="color: green;">Thu</span>	10/19 <span style="color: blue;">Fri</span>
찰옥수수밥' 햄모듬김치찌개' 2.5.6.9.10.13.16.18. 치즈닭갈비' 2.5.6.15. 계란야채말이' 1. 총각김치' 9.13. 김구이' 13.	찰흑미밥' 쇠고기토란탕' 5.16. 단호박갈비찜' 2.5.10. 갑오징어초무침' 5.6.17. 블루베리잼토스트' 1.2.5.6.13. 배추겉절이' 9.13. 공통양념	영양밥' 13. 떡만두국' 1.5.6.10.13.14.18. 무말랭이무침' 13.18. 참나물치커리무침' 13.16. 탄두리치킨' 5.6.12.13.14.15.16.18. 배추김치' 9.13. 양념간장 5.6.13.14.16.18.	초록통밀밥' 6. 김치콩나물국' 5.9.13.18. 숙주미나리무침' 5.6.10. 시금치크림파스타' 1.2.5.6.10.13. 총각김치' 9.13. 사과	귀리밥(오트밀)' 꼬치어묵국' 1.5.6.13.18. 치킨바베큐' 2.5.6.12.13.15.16. 골뱅이무침' 5.6.13.18. 해물김치전' 1.6.9.13.17.18. 총각김치' 9.13.
10/22 <span style="color: red;">Mon</span>	10/23 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/24 <span style="color: yellow;">Wed</span>	10/25 <span style="color: green;">Thu</span>	10/26 <span style="color: blue;">Fri</span>
홍찰현미밥' 한방닭곰탕' 13.15. 잔멸치깻잎찜' 13. 소세지야채볶음' 1.2.5.6.10.12.13.16. 고등어테리야끼 5.6.7.13. 배추김치' 9.13.	찰옥수수밥' 등뼈사래기국' 5.6.10.18. 우엉어묵매운조림' 1.5.6.13.18. 상추부추들깨무침' 13. 오리훈제/머스터드* 1.5.13.16. 배추겉절이' 9.13.	학급별 교육활동	차수수밥' 아귀매운탕' 5.6.13.18. 두부양념조림' 5.6.13.14.16.18. 안동매운닭찜' 2.5.6.13.15.16.18. 고사리나물 배추김치' 9.13.	김치볶음밥' 5.6.9.10.13.18. 아욱된장국' 5.6.9.13.18. 등심돈까스/소스' 1.2.5.6.10.12.13.16. 총각김치' 9.13. 배' 콘샐러드 1.5.6.13.16.
10/29 <span style="color: red;">Mon</span>	10/30 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/31 <span style="color: yellow;">Wed</span>	 " 보듬주세요~ 빗 그릇 "	
차조밥' 닭미역국' 15. 쫄면야채무침' 5.6.13. 새송이조림' 5.6.13.14.16.18. 돈육낙지볶음' 5.6.10. 뿌로로요구르트(80ml) 2.	찰흑미밥' 들깨수제비국' 5.6.13. 베이컨감자채볶음' 10. 오리주물럭' 5.6. 배추겉절이' 9.13. 단감	오므라이스' 1.2.5.6.9.12.13.16.17.18. 스틱단무지' 9.13. 양송이크림스프' 2.5.6.13. 파인애플 토따야파자' 1.2.5.6.10.12.13.16.18.		

### ◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑳쇠고기 ㉑오징어 ㉒조개류(굴 전복 홍합 포함)