



2024년
7·8월호

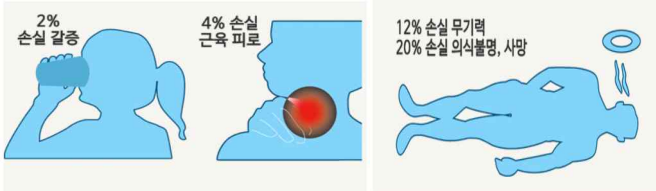
영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
약은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

건강한 수분 섭취

◇ 물(H₂O), 생명 유지에 필수적인 영양소

- 물은 탄수화물, 단백질, 지질, 비타민, 무기질과 함께 6대 영양소에 속합니다.
- 물은 우리 몸의 70%를 구성하고 있으며, 체내에서 매우 중요한 역할을 합니다
 - 1) 체온 조절, 체내 노폐물을 땀과 소변으로 배출
 - 2) 음식물의 소화, 흡수, 에너지로 바꾸는 대사 기능
 - 3) 바이러스, 세균 등의 이물질 제거, 면역력 향상
- 물 권장섭취량은 성인 기준 하루 6~8컵이며, 최소 4컵은 마시는 것이 좋습니다.
- 체내 수분이 부족하면 갈증, 근육피로, 무기력증 등이 나타납니다.



◇ 나이에 따른 물 섭취

- 유아는 체내 수분 비율이 성인보다 높고, 소화 기능이 미숙하여 수분 손실이 크므로 각별한 주의가 필요합니다.
- 노인은 갈증에 대한 예민도가 떨어져 제때 수분을 섭취하지 못하여 탈수 상태가 되기 때문에 규칙적으로 물을 섭취하는 습관을 지니는 것이 좋습니다.

◇ 계절과 상황에 따른 물 섭취

- 여름철에는 수분 손실이 빨리 일어나므로 평소 권장량보다 3~4컵 더 마셔주면 좋습니다.
- 운동으로 인해 땀의 배출이 많아진다면, 그만큼 더 많은 양의 물을 마셔주어야 하지만 땀을 과도하게 흘린 상태에서 많은 양의 물을 한꺼번에 마시면 가슴 떨림, 호흡곤란 등 심장에 부담을 주거나 혈중 나트륨 농도가 낮아질 위험이 있어 주의가 필요합니다.
- 수면 직전에 물을 많이 마시면 부종이 생기거나 신장 기능이 떨어질 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋습니다.
- 아침 공복에 물 한 잔은 신진대사를 촉진해 주고 입속의 위산과 세균을 정화시켜 줍니다.

◇ 알쏭달쏭~ 건강한 물 섭취에 대한 궁금증

Q. 물 대신 과일이나 음료로 수분을 보충해도 될까요?

- A) 물 대신 다른 음식으로 수분을 섭취할 수 있지만, 가급적 순수한 물을 마시는 것이 좋습니다.
당 함량이 높은 음료를 섭취 후 시간이 지나면 오히려 갈증을 더 느끼게 되고, 카페인 소변을 통한 수분 배출을 증가시킵니다.








Q. 식사 시 마시는 물은 소화를 방해하나요?

- A) 소화 기능이 정상적인 사람이 식사 중에 마시는 적당량의 물은 소화를 방해하지 않습니다. 하지만 위, 식도 기능이 약한 사람은 위의 압력을 높게 만들어 역류의 위험이 있으므로 식사 시 물을 마시지 않는 것이 좋습니다.

Q. 탄산수는 물을 대신할 수 있을까요?

- A) 탄산수는 인공적으로 탄산가스를 주입한 물로, 입안에서 툭툭 쏘는 느낌을 주며 수분 섭취에는 영향이 없습니다. 그러나 약한 산도와 구연산 및 합성 착향료 등 식품첨가물에 의해 치아가 부식될 수 있으니 주의해야 합니다.

◇ 여름철 수분 보충, 수분 함량 높은 식품 No 7!

 오이 (96.7%)	 상추 (95.6%)	 미나리 (95.4%)	
 토마토(94.5%)	 수박 (91.5%)	 자몽(90.5%)	 멜론(90.2%)

*자료출처 : 식품의약품안전처 웹메거진·식약메이트,
대한민국 정책브리핑·물과 건강'에 대한 궁금증 7가지,
anceranswer.co.kr, 서울아산병원 「물 똑똑하게 마시기」,
농식품정보누리, 리얼푸드매거진, 농업정보포털

○ 알레르기 유발 식품 표시제 시행(학교급식법 시행규칙 제7조)

- 1) 본교에서는 학교급식 식단에서의 알레르기 유발 식품을 매월 안내하고 있으며, 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 알레르기 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기를 바랍니다.
- 2) 식단에 표시될 19가지 알레르기 유발 식품의 종류는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣으로 위 식단은 이들 식품을 사용하거나, 이 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물이 포함되었음을 표시한 내용으로 반드시 확인 해주세요.

○ 학교급식 식재료·원산지 안내(농축산물 9개, 수산물 20개)

육류(가공품 포함)				수산물(가공품 포함)								
쇠고기	돼지고기	닭·오리	낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀	주꾸미	방어
국산(한우)	국산	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산	국산	국산
콩 (가공품 포함)	쌀 (가공품 포함)	배추김치 (가공품 포함)	넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱅장어	다랑어	가리비	멍게	전복	부세
국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

- ① 학교급식 식단(식재료 원산지, 식품 알레르기 및 영양표시제, 식단 사진)과 식품 안전 및 영양, 식생활 교육 자료는 학교 홈페이지에 안내되어 있습니다. 식품 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인하시기를 바랍니다.

7·8월 학교급식 식단 안내

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 저탄소급식	7/4 Thu	7/5 Fri 저탄소급식, 금다날
귀리밥 다슬기국 ⑤ 오리훈제샐러드 ①⑨⑬ 매추알파리 ①⑤⑥⑩ 순두부찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	차수수밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 옛날소시지전 ①⑤⑥⑩⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	검정쌀밥 한우갈비국 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리팽이버섯 ①④⑤⑬ 오징어초무침 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치 ⑨⑬ 수박	강황쌀밥 돼지고기감자찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 닭튀김 ②⑤⑥⑬ 삼색계란찜 ① 간장무조림 ⑤⑥ 열무김치 ⑨⑬	간장계란밥 ①⑤⑥⑬ 도토리묵말이 ⑨⑬ 아귀살강정 ⑥⑬⑭ 감자볶음 배추김치 ⑨⑬ 치즈볼 ②⑥
에너지 단백질 칼슘 철분 536.3 31.1 169.2 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 547.8 34.8 113.0 3.3	에너지 단백질 칼슘 철분 599.0 19.7 74.4 2.6	에너지 단백질 칼슘 철분 557.5 31.6 211.1 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 614.2 31.2 149.6 4.1
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri 저탄소급식, 금다날
강황쌀밥 감자탕 ⑤⑥⑩ 메추리알조림 ⑤⑥⑬ 팽이버섯양념구이 ⑥⑬⑭ 배추김치 ⑨⑬ 참외	차수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 카레닭볶음 ⑤⑥⑬⑭⑮ 소떡소떡볶음 ⑥⑩⑬⑭ 가지나물 ⑤⑥ 무김치 ⑨⑬	보리밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑬⑭ 계란말이 ① 채소/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	귀리밥 맑은나지배추국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑬ 찹면무침 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨⑬ 사과즙 ⑬	비빔밥 ①⑤⑥ 시래기국 ⑤⑥ 저탄소불고기 ⑤⑥⑬ 진미채튀김 ②⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨⑬ 색다른 과일 ⑫
에너지 단백질 칼슘 철분 604.3 24.6 93.6 1.9	에너지 단백질 칼슘 철분 651.4 32.3 84.0 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 572.5 33.9 149.7 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 612.2 25.3 126.0 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 612.8 25.7 185.4 3.7
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 저탄소급식	7/18 Thu	7/19 Fri 금다날
기장밥 닭개장 ①⑤⑥⑬⑮ 메추리알조림 ①⑤⑥ 완자전 ①⑤⑥⑨⑬⑮ 열무김치 ⑨⑬ 깍두기요거트 ②⑬	보리밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑭ 떡갈비소스조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 찹쌀콩멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 청포도리코타샐러드 ②⑫	검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 깻잎순나물 로제소스떡볶이 ②⑤⑥⑫ 전갱이순살구이 ⑤⑥⑫⑮⑯ 무김치 ⑨⑬	강황쌀밥 쇠고기미역국 ⑬ 닭봉탄두리구이 ②⑤⑥⑫ 고구마줄기무침 ⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 참깨바움쿠헤 ①⑥ 요구르트 ②	치킨카레밥 ①⑤⑥⑫⑮ 시래기국 ⑤⑥ 오리지나무침 ⑬ 깍소새우 ⑫⑤⑥⑨⑫⑮ 배추김치 ⑨⑬ 아이스슈 ⑫⑥
에너지 단백질 칼슘 철분 579.8 26.5 136.7 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 541.1 22.8 166.5 2.4	에너지 단백질 칼슘 철분 599.5 20.8 203.9 2.2	에너지 단백질 칼슘 철분 625.8 27.8 128.8 2.2	에너지 단백질 칼슘 철분 597.0 17.6 174.1 2.3
7/22 Mon 저탄소급식	7/23 Tue	7/24 Wed	7/25 Thu 중복	7/26 Fri 금다날
검정쌀밥 해물누룽지탕 ⑨⑭⑮ 계란장조림 ①⑤⑥ 채소스틱/쌈장 ⑤⑥ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 치즈스틱 ②⑤⑥	차수수밥 육개장 ①⑬⑮ 낙지오징어볶음 ⑤⑥⑬⑭ 브로콜리숙회 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 닭꼬치 ②⑤⑥	보리밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 콩나물무침 ⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬ 호두강정 ⑬⑭	귀리밥 닭인삼탕 ⑮ 오징어김치전 ①⑥⑨⑬⑭ 비빔미역국수 ⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬ 수박	강황쌀밥 마라탕 ①④⑤⑥⑩⑮ 귀바로우 ⑤⑥⑮⑯ 치커리유자청무침 ⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬ 멜론
에너지 단백질 칼슘 철분 608.4 23.0 222.5 6.0	에너지 단백질 칼슘 철분 610.1 29.3 66.7 2.2	에너지 단백질 칼슘 철분 600.2 27.4 107.3 3.0	에너지 단백질 칼슘 철분 645.6 30.5 75.1 2.4	에너지 단백질 칼슘 철분 709.4 22.3 162.8 1.8

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



8/16 **Fri** 금다날

귀리밥
 웅심이만두국 ⑫⑤⑥⑩⑬⑮
 닭살바베큐구이 ⑤⑥⑫⑮
 깻잎순나물
 김구이
 배추김치 ⑨⑬
 멜론

에너지 단백질 칼슘 철분
598.1 28.3 126.4 2.5

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri 저탄소급식, 금다날
귀리밥 누룽지닭곰탕 ①⑮ 장어양념구이 ⑤⑥⑬ 어묵볶음 ⑤⑥⑮ 도라지초무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬	보리밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑭ 닭강정 ⑤⑥⑫⑮ 감자볶음 고구마줄기무침 ⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬	검정쌀밥 모듬햄찌개 ⑫⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 방어소스구이 ⑤⑥⑬ 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 무김치 ⑨⑬	강황쌀밥 전복살미역국 ⑤⑮ 콩나물무침 ⑤⑬ 등갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨⑬ 열대과일샐러드	채소자장밥 ⑤⑥⑮ 계란실파국 ⑮ 깍소새우 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 수박
에너지 단백질 칼슘 철분 637.1 33.1 60.1 15.8	에너지 단백질 칼슘 철분 600.7 24.3 104.2 2.1	에너지 단백질 칼슘 철분 566.3 25.9 84.2 2.6	에너지 단백질 칼슘 철분 628.3 32.2 107.7 2.3	에너지 단백질 칼슘 철분 581.3 14.3 162.4 2.0
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri 저탄소급식, 금다날
검정쌀밥 닭떡국 ①⑮ 오징어김치전 ①⑥⑨⑬⑭ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 망고요거트 ②⑬ 채소찜/쌈장 ⑤⑥	차수수밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 롤돈까스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 진미채우영조림 ⑤⑥⑭ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	귀리밥 바지락미역국 ⑤⑮ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 문어샐러드 ⑥⑫ 양배추계란볶음 ①⑫⑮ 배추김치 ⑨⑬	강황쌀밥 돼지고기감자찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 소떡소떡볶음 ②⑤⑥⑩⑫ 도토리묵&양념간장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 수박	비빔밥 ①⑤⑥⑬ 시래기국 ⑤⑥ 저탄소불고기 ⑤⑥⑫⑬ 새우튀김 ②⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨⑬ 포도
에너지 단백질 칼슘 철분 599.9 18.7 77.9 1.4	에너지 단백질 칼슘 철분 612.6 22.6 125.6 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 544.5 21.9 92.3 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 640.1 29.4 106.7 2.5	에너지 단백질 칼슘 철분 611.9 23.2 198.5 3.7

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

2024. 06. 28.

한 솔 초 등 학 교 장