



2023년
7월호

영양소식

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



건강한 여름나기

여름이 되면 땀을 많이 흘리게 되어 염분과 비타민의 손실이 커지게 되어 영양의 균형을 잃고 무기력해지기 쉽습니다. 무더운 여름철을 이겨내기 위해서는 무엇보다 충분한 영양 섭취가 필요합니다.

여름철 영양 관리

❖ 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는 닭고기, 돼지고기 등의 육류와 생선류 등을 섭취해 단백질을 보충해주어야 합니다.

❖ 탈수 예방을 위한 수분과 염분 보충

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에 땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.

❖ 신선한 과일, 채소 섭취로 비타민과 무기질 보충

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로 충분한 보충이 필요합니다.

여름철 당류 과다 섭취 주의!

우리나라 국민의 당류 섭취량을 계절별로 분석한 결과, **여름철 12~18세의 당류 섭취량이 가장 많았는데 이는 음료류, 빙과류 때문**으로 조사되었습니다.

탄산음료나 아이스크림의 단맛은 오히려 갈증을 일으킬 수 있으므로 여름철 갈증 해소를 위해서는 **물을 수시로 마시는 식습관**을 가져야 합니다.

당류 과다 섭취 시 문제점



충치



비만



당뇨병

여름철 당류 줄이기 실천요령

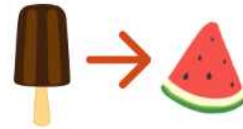
❖ 첫째, 더위를 해소하고 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 등을 선택합니다.

- ✓ 탄산음료 1잔(당 22g, 200mL)
→ 레몬을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200mL)



❖ 둘째, 여름철에 빙과류보다는 비타민·무기질이 풍부한 제철 과일을 먹습니다.

- ✓ 아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal)
→ 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)



❖ 셋째, 어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품을 선택합니다.

- ✓ 품질인증을 받은 혼합 음료·과채 (200mL)가 일반 제품보다 당류 14~38% 감소



❖ 넷째, 빙수를 먹을 땐 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹습니다.

- ✓ 연유 50mL(당 26g, 열량 180kcal), 빙수용 단팔 한 숟가락(당 5.5g, 열량 30.9kcal)



※ 영양성분 함량 참조
: 식품의약품안전처 식품영양성분 데이터베이스

☞ 유기농쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

| 쌀 (밥,죽,누룽지,떡) | 배추김치 | | 쇠고기/ 가공품 | 돼지고기/ 가공품 | 닭고기/ 가공품 | 오리고기/ 가공품 | 오징어/ 가공품 | 꽃게/ 가공품 | 낙지/ 가공품 | 명태/ 가공품 | 갈치/ 가공품 | 다랑어/ 가공품 | 콩 (두부류) |
|------------------|------|------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 배추 | 고춧가루 | | | | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/ 수입(페루)산 | 국내산 | 베트남산 | 러시아산 | 세네갈산 | 원양산 | 국내산 |



7월 학교급식 식단 안내



흐르는 물에 **30초 이상 비누로** 손 씻기



| 7/3 Mon | 7/4 Tue | 7/5 Wed 저탄소급식 | 7/6 Thu | 7/7 Fri 금다날 |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 귀리밥 다슬기국 ⑤⑥ 간장쪽갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 소떡소떡볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 채소스틱/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ | 검정쌀밥 짬뽕수제바국 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 부추무침 ⑤⑥⑬ 목말이(자율) ⑥⑨⑬ 무김치 ⑨⑬ 색 다른 과일 ⑫ | 문어밥/양념간장 ⑤⑥⑬ 유부계란국 ①⑤⑥⑬ 생선살강정 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침 ⑤ 건파래볶음 배추김치 ⑨⑬ | 클로렐라쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑨⑩⑬ 카레떡볶음 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 모듬산적 ①⑥⑩⑬⑮ 치커리유자청무침 ⑫ 열무김치 ⑨⑬ | 강황쌀밥 마라탕 ①④⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 껌바로우 ②⑤⑥⑬⑮⑯ 참나물무침 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ② |
| 에너지 617.6 단백질 31.8 칼슘 138.8 철분 3.1 | 에너지 586.3 단백질 31.5 칼슘 106.5 철분 3.6 | 에너지 582.4 단백질 24.9 칼슘 111.8 철분 2.7 | 에너지 602.7 단백질 38.1 칼슘 154.7 철분 6.1 | 에너지 657.1 단백질 23.4 칼슘 178.6 철분 7.5 |
| 7/10 Mon | 7/11 Tue 초복 | 7/12 Wed | 7/13 Thu | 7/14 Fri 저탄소급식·금다날 |
| 기장밥 감자탕 ⑤⑥⑨⑩ 어묵볶음 ⑤⑥⑬⑯ 오이무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬ 요구르트 ② | 귀리밥 전복달인삼탕 ⑮⑯ 된장고등어구이 ⑤⑥⑦⑬ 골뱅이푹가락무침 ⑤⑥⑬⑯ 배추김치 ⑨⑬ 수박 | 보리밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑬⑮ 계란말이 ① 채소/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 열대과일샐러드 | 강황쌀밥 오징어무국 ⑤⑥⑬⑯ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑬ 브로콜리평콩스무침 ①④⑤⑬ 쫄면(국산밀)무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 로컬사과즙 ⑬ | 연잎밥 어묵국 ⑤⑥ 저탄소불고기 ①⑤⑥⑬⑮ 오징어튀김 ①②⑤⑥⑬⑯ 김구이 배추김치 ⑨⑬ |
| 에너지 596.7 단백질 25.8 칼슘 209 철분 2 | 에너지 596.4 단백질 36.6 칼슘 115.1 철분 4.3 | 에너지 597 단백질 36.1 칼슘 142.9 철분 4.6 | 에너지 612.7 단백질 31.1 칼슘 121.1 철분 5.2 | 에너지 599.1 단백질 25.5 칼슘 148.6 철분 4.5 |
| 7/17 Mon 저탄소급식 | 7/18 Tue | 7/19 Wed | 7/20 Thu | 7/21 Fri 금다날 |
| 기장밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 라따뚜이미트볼 ①⑫⑬ 팔보채 ①⑤⑥⑨⑯⑰ 두부양념구이 ⑤⑥ 열무김치 ⑨⑬ 멜론 | 차수수밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑬⑯ 돼지갈비조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 감자볶음 ⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ | 검정쌀밥 모듬햄찌 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑯ 메추리알조림 ①⑤⑥ 코다리강정 ⑤⑥⑬⑮ 오이지무침 ⑬ 깍두기 ⑨⑬ | 통밀쌀밥 ⑥ 쇠고기미역국 ⑬ 닭고기케찹 ②⑤⑥⑬⑮⑯ 새송이버섯양념구이 ⑤⑥⑯ 과일샐러드 ②⑫⑬ 무김치 ⑨⑬ 짜먹는요구르트 ② | 치킨카레밥 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 시래기국 ⑤⑥ 떡볶이 ①⑤⑥ 모듬튀김 ①②⑤⑥⑨⑬⑯ 배추김치 ⑨⑬ 거봉포도 |
| 에너지 617.7 단백질 40.1 칼슘 284.9 철분 6.3 | 에너지 598.6 단백질 29.5 칼슘 98.1 철분 2.7 | 에너지 592.8 단백질 29 칼슘 98.9 철분 2.9 | 에너지 646.6 단백질 28.7 칼슘 67.9 철분 6 | 에너지 607.1 단백질 24.7 칼슘 147.1 철분 5.5 |

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



食(음식)은 = 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다.
 바른 식생활을 통해서 몸과 맘을 건강하고 아름답게...



"음식은 사람을 이롭게 한다."

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 06. 30.

한 솔 초 등 학 교 장