



2023년 12월 영양소식

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

겨울철 영양관리 노하우



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해선 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동

을 하여야 한다.

1) 규칙적인 식사로 에너지 보충

기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가해 에너지 소모가 많아지므로 규칙적으로 음식을 섭취해야 한다.



2) 체열 손실방지를 위해 식물성지방을 적절하게 섭취



체내 영양공급이 적절히 이뤄지지 않으면 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량을 내므로 체열 손실 방지 위해 아몬드이나 호두 등 식물성 지방을 적절히 섭취해야 한다.

3) 면역력 강화를 위해 단백질을 충분히 섭취해야 해요.



겨울철 면역력 강화를 위해 생선, 콩류, 고기류 등의 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

4) 감기예방에 좋은 비타민과 무기질을 충분히 섭취해야 해요.

기온이 떨어지면 체내 대사율이 증가되어 비타민의 요구량이 증가한다. 특히 비타민A는 목의 점막을, 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해주므로 감기 예방에 도움이 된다. 또한 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 약화 등으로 호흡기 질환, 근육 이상을 초래 할 수 있으므로 과일과 신선한 채소를 충분히 섭취해야 한다.

알고 먹으면 더 맛있는 김치

무, 배추, 오이 등의 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 대표 채소 발효식품으로 재료와 형태가 다양하며, 영양상으로 우수한 우리 밥상에서 빠지지 않은 음식이다.



❖ 김치는 언제부터 먹었나요?

삼국지 '위서 동이전'에 기록에 의하면 고구려인들은 채소를 소금에 절이는 형태로 먹기 시작했다. 이후 통일 신라시대와 고려 시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치 종류가 다양해지면서 젓갈도 다양하게 쓰였다. 19세기 초 배추의 품종개량이 성공하면서 현재와 같은 통배추로 김치를 담가 먹을 수 있게 되었다.

❖ '김치'라는 말은 어디에서 왔을까?

한글이 창제되기 전까지 김치를 문자로 기록하기 위해 한자어 '漬(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향갈 표기를 한자 문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어이다.

조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '담채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '담채'는 구개음화 현상과 과도 교정을 거치면서, 첫 절 '담'이 '짐'이 되고 다시 '김'으로 변해 '김치'가 되었다.

❖ 건강에 도움이 되는 김치

정장작용

김치는 숙성하면서 유산균을 생성하는데, 유산균은 장내의 산도를 낮추어 해로운 균이 자라는 것을 막아 주거나 없애줘 장을 튼튼하게 해준다.

생리대사 조절작용

김치의 캡사이신이라는 성분은 위액의 분비를 촉진시켜 소화활동을 돕는다. 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화 방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게 해줘 생리대사를 활성화시킨다.

저칼로리 식품

김치의 식이섬유는 장의 활동을 활발하게 해줘 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

항암효과

김치의 주재료인 채소는 대장암을 예방해 주고, 양념 중 마늘은 위암을 예방해 준다. 이외에도 김치에는 치어시안 네이트, 박테리옌과 같은 항생물질을 다량 함유하고 있어 각종 암 예방에 도움을 준다.

자료,그림(사진) 출처 : 한국민족문화대백과, 한식진흥원, 헬로우 김치 한국인의 소울푸드(세계김치연구소), 영양과 식생활 5학년(경기도교육청), 네이버식백과

24절기 중 스물두 번째 절기 - 동지(冬至)

동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지는 음력 11월 초순에 들면 '애동지', 중순에 들면 '중동지', 그믐께 들면 '노동지'라고 부릅니다.

동지에는 어떤 음식을 먹을까요?

동지에는 귀신을 막기 위해 동지 팔죽을 쑤어 먹습니다. 팔이 사악한 기운을 물리치는 힘이 있다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀을 동그랗게 빚어 만든 새알이 들어갈 때도 있는데, 웅심이, 새알심이라고도 합니다. 예로부터 이것을 나이 수에 맞게 씹어야 복이 잘 온다고 믿었습니다.



자료출처 : 한국의 음식문화와 스토리텔링(2016),복혜자 지음
그림 출처 : 경기도온나눔콘텐츠



12월 학교급식 식단 안내



먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게!
잔반 Zero ! '빈그릇운동' 함께 해요.



12/1 **Fri** 금다날

차수수밥
바지락미역국 ⑤⑥⑬
돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑫⑬
우엉잡채 ⑤⑥⑬
생깻잎무침 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬
참깨바움쿠헤 ①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
645.0	28.8	105.9	4.4

<div>12/4Mon</div> <div>검정쌀밥 오징어무국⑤⑥⑬ 닭다리구이①②⑤⑥⑬⑮ 묵은지된장지짐⑤⑥⑨⑬ 멸치볶음⑤⑥⑬ 무김치⑨⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>562.1</div><div>38.4</div><div>161.9</div><div>2.2</div></div>	<div>12/5Tue</div> <div>강황쌀밥 마라탕①④⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 귀바로우⑤⑥⑫⑮ 세발나물무침⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬ 키위</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>684.9</div><div>20.3</div><div>82.9</div><div>9.1</div></div>	<div>12/6Wed</div> <div>보리밥 근대된장국⑤⑥⑬ 소고기(한우)육전①⑥⑬ 볼어묵볶음⑤⑥⑬⑮ 가지부추샐러드⑤⑥⑫⑬ 배추김치/파김치(자율)⑨⑬ 로컬요구르트②</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>579.5</div><div>23.7</div><div>138.0</div><div>4.0</div></div>	<div>12/7Thu</div> <div>강황쌀밥 꼬지어묵국⑤⑥⑦⑨⑬⑮ 콩나물무침⑤ 분모자닭볶음②⑫⑮ 배추김치⑨⑬ 치즈스틱②⑥</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>626.8</div><div>33.8</div><div>234.2</div><div>5.2</div></div>	<div>12/8Fri저탄소밥상</div> <div>계란볶음밥①⑤⑥⑬ 감자국①⑤⑥ 콩완자볼조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨⑬ 생크림와플①②⑥ 요구르트②</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>624.3</div><div>21.5</div><div>211.5</div><div>3.2</div></div>
<div>12/11Mon</div> <div>보리밥 두부된장국⑤⑥ 불고기떡볶이②⑤⑥⑬ 시금치고추장무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 찐빵만두⑤⑥⑩ 황금향</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>604.6</div><div>26.7</div><div>152.0</div><div>4.5</div></div>	<div>12/12Tue</div> <div>기장밥 한우갈비탕①⑬ 오징어채소숙회⑤⑥⑬⑮ 두부양념구이⑤⑥ 각두기⑨⑬ 호박죽⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>560.7</div><div>26.7</div><div>90.1</div><div>4.3</div></div>	<div>12/13Wed</div> <div>검정쌀밥 모듬햄찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 어묵 올린 계란찜①⑤⑥ 미역줄기볶음 새우튀김/치즈스틱②⑥⑨ 무김치⑨⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>624.7</div><div>24.8</div><div>236.1</div><div>2.6</div></div>	<div>12/14Thu</div> <div>귀리밥⑥ 꽃게된장국⑤⑥⑧⑬⑮ 등갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬ 파래무생채⑬ 배추김치⑨⑬ 딸기</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>597.8</div><div>30.9</div><div>100.9</div><div>2.3</div></div>	<div>12/15Fri저탄소밥상</div> <div>두부마요덮밥①⑤⑥⑬ 콩나물김치국⑤⑨⑬ 삼치무조림⑤⑥⑬ 무김치/파김치(자율)⑨⑬ 아삭한 배</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>683.2</div><div>30.8</div><div>435.6</div><div>4.9</div></div>
<div>12/18Mon</div> <div>강황쌀밥 돼지김치찌개⑤⑨⑩⑬ 전갱이순살구이⑤⑥⑫⑬ 감자볶음⑩ 연근샐러드①⑤⑥⑬ 무김치⑨⑬ 호떡⑥</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>618.8</div><div>23.0</div><div>116.1</div><div>2.1</div></div>	<div>12/19Tue저탄소밥상</div> <div>통밀쌀밥⑥ 유부어묵우동⑤⑥⑨ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 한라봉</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>598.7</div><div>24.6</div><div>137.8</div><div>3.4</div></div>	<div>12/20Wed</div> <div>귀리밥⑥ 순대국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 낙지볶음⑤⑥⑬ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 깨두부①⑤⑫ 각두기⑨⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>599.6</div><div>20.2</div><div>108.5</div><div>5.1</div></div>	<div>12/21Thu</div> <div>검정쌀밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 계란말이① 숙주삼색나물 배추김치⑨⑬ 사과파이⑥⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>595.3</div><div>21.6</div><div>101.5</div><div>2.0</div></div>	<div>12/22Fri금다날</div> <div>국 없는 날 콩나물비빔밥⑤⑥⑬ 동지팔죽 떡갈비구이①②⑤⑥⑩ 무생채⑨⑬ 김구이 배추김치⑨⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>580.3</div><div>22.4</div><div>77.5</div><div>3.5</div></div>
<div>12/25Mon</div> <div><div></div><div>성탄절</div></div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>588.7</div><div>21.5</div><div>77.6</div><div>2.6</div></div>	<div>12/26Tue</div> <div>강황쌀밥 소고기낙지국⑬ 롤돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 파래무생채⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>588.7</div><div>21.5</div><div>77.6</div><div>2.6</div></div>	<div>12/27Wed저탄소밥상</div> <div>검정쌀밥 찜뱅수제비국⑥⑨⑫⑮ 어묵김치볶음⑤⑥⑨⑬ 조기순살구이⑥ 배추김치⑨⑬ 만두그라탕②⑥⑫⑬</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>656.0</div><div>38.5</div><div>165.3</div><div>8.0</div></div>	<div>12/28Thu</div> <div>귀리밥⑥ 쇠고기무국⑬ 오리훈제샐러드⑤⑥⑬ 메밀묵무침③⑨⑬ 소떡소떡볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치⑨⑬ 딸기</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>633.3</div><div>29.6</div><div>75.6</div><div>4.1</div></div>	<div>12/29Fri금다날</div> <div>토마토채소덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 시래기국⑤⑥ 무장아찌무침⑬ 순살노우치킨①②⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬ 군밤</div> <div><div>에너지</div><div>단백질</div><div>칼슘</div><div>철분</div><div>634.5</div><div>34.5</div><div>221.6</div><div>3.2</div></div>

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

❖ 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) ⑲장등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 11. 30.

한솔초등학교장