



2024년 10월 영양소식

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

가을철 영양 관리

- ▶ 체중조절에 신경 쓰다.
 → 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해 주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중 관리에 주의하여야 합니다.
- ▶ 자연식품을 이용한다.
 → 가을철 해조류를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈 성분을 공급해 줍니다.
- ▶ 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채 위주로 될 수 있으니 동물 단백질이 부족하지 않게 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급합니다.

‘청소년’을 위한 식생활 실천 지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자
 - 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
 - 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.



2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자
 - 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
 - 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
 - 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.
3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자
 - 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
 - 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
4. 음료가 아닌 물을 자주 충분히 마시자.
 - 물을 자주 충분히 마십니다.
 - 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
5. 식사를 거르거나 과식하지 말자
 - 아침 식사를 거르지 않습니다.
 - 식사는 제시간에 천천히 먹습니다.
 - 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.
6. 위생적인 음식을 선택하자.
 - 불량식품을 먹지 않습니다.
 - 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

가을철의 신체적 특징

- ▶ 가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.
- ▶ 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.

고열량, 저영양

인스턴트 식품 바로 알기



고열량, 저영양 식품이란 열량은 높지만, 그에 반해 영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 식품을 말합니다.

생활 수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로 비만이 매년 증가하고 있는 가운데 소아 비만이 성인보다 높게 증가하고 있어 문제가 되고 있습니다.

아이를 살찌우는 기호식품

요즘 아이들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있을 뿐 아니라 학원 활동으로 인해 방과 후에도 신체적 활동이 그리 많지 않습니다.



그 때문에 제대로 소화되지 못한 영양분이 체내에 그대로 쌓이게 되고, 이것은 곧 비만으로 연결되기 쉽습니다.

대부분의 아이가 좋아하는 먹거리는 열량이 높은 튀김 음식과 달콤한 고당질 식품입니다.



고열량 저영양 식품은 어떤 것이 있을까?

고열량 저영양 식품에는 한과류를 제외한 과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 가공유류, 아이스크림, 어육소시지, 음료수 중 탄산음료, 혼합 음료, 제과·빵류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다.



10월 학교급식 식단 안내



 깨끗이 손씻기 습관~ 식중독을 예방합니다.	10/1 Tue 10월 1일 국군의 날 임시공휴일	10/2 Wed 차수수밥 한우갈비탕①⑤⑥⑩⑬⑯ 전갱이순살구이⑤⑥⑩⑬⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 마파자①②⑤⑥⑩⑬⑯⑰ 포도	10/3 Thu 개천절 	10/4 Fri 금다날 흰쌀밥 고사리파개장①⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 밥에 싸먹는 콩햄⑤ 간소새우①⑤⑥⑨⑫⑯ 배추김치⑨⑬ 참깨바움쿠헤①②⑥																																								
	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>631.1</td><td>27.6</td><td>182.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	631.1	27.6	182.8	3.1	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>644.4</td><td>22.6</td><td>141</td><td>3</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	644.4	22.6	141	3																										
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
631.1	27.6	182.8	3.1																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
644.4	22.6	141	3																																									
10/7 Mon 강황쌀밥 꽃게된장국⑤⑥⑧⑯ 쇠고기장조림①⑤⑥⑯ 소떡소떡볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 키위	10/8 Tue 귀리밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 갑오징어볶음⑤⑥⑬⑯ 닭강정②⑤⑥⑫⑯ 김가루실파무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬	10/9 Wed 한글날 	10/10 Thu 흰쌀밥 한우갈비탕①⑯ 갈치카레구이②⑤⑥⑬ 채소찜/쌈장⑤⑥ 호박죽 깍두기⑨⑬	10/11 Fri 금다날 자장밥⑤⑥⑯⑰ 계란실파국①⑤ 닭 꼬치②⑤⑥ 단무지⑬ 배추김치/파김치(자물)⑨⑬ 굴																																								
<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>622.9</td><td>28.1</td><td>115.9</td><td>3.9</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	622.9	28.1	115.9	3.9	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>632.9</td><td>41.6</td><td>129</td><td>3.3</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	632.9	41.6	129	3.3	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>568.3</td><td>23.9</td><td>69.7</td><td>3.4</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	568.3	23.9	69.7	3.4	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>599.1</td><td>19</td><td>102.3</td><td>2.4</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	599.1	19	102.3	2.4									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
622.9	28.1	115.9	3.9																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
632.9	41.6	129	3.3																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
568.3	23.9	69.7	3.4																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
599.1	19	102.3	2.4																																									
10/14 Mon 차수수밥 시래기국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯⑰ 된장고등어구이⑤⑥⑦ 도라지오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 꿀떡	10/15 Tue 귀리밥 해물누룽지탕⑨⑯⑰ 롤돈가스②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨⑬ 멜론	10/16 Wed 보리밥 닭인삼탕①⑤⑯ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑯ 목&양념간장⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 망고치즈②	10/17 Thu 검정쌀밥 감자호박된장국⑤⑥ 돼지고기편육⑤⑥⑩⑫⑬ 메추리알조림①⑤⑥⑬ 채소/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 골드파인애플	10/18 Fri 저탄소밥상 나물비빔밥⑤⑥ 전주식콩나물국⑤⑨⑯ 코다리강정⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 군만두①⑤⑥⑨ 포도																																								
<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>592</td><td>30.4</td><td>119.3</td><td>3.7</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	592	30.4	119.3	3.7	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>551.6</td><td>20.8</td><td>136.8</td><td>2.4</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	551.6	20.8	136.8	2.4	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>636.1</td><td>28.5</td><td>92.5</td><td>2.1</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	636.1	28.5	92.5	2.1	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>556.9</td><td>32.9</td><td>132.8</td><td>3.8</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	556.9	32.9	132.8	3.8	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>623</td><td>54</td><td>318.5</td><td>3.6</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	623	54	318.5	3.6
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
592	30.4	119.3	3.7																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
551.6	20.8	136.8	2.4																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
636.1	28.5	92.5	2.1																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
556.9	32.9	132.8	3.8																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
623	54	318.5	3.6																																									
10/21 Mon 검정쌀밥 도토리떡볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 연어스테이크⑤ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 망고요거트②⑬	10/22 Tue 강황쌀밥 마라탕①④⑤⑥⑩⑯ 귀바로우⑤⑥⑯⑰ 열무된장지짐⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 굴	10/23 Wed 저탄소밥상 차수수밥 어묵국①⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥⑬ 계란말이①⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배	10/24 Thu 귀리밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 돼지고기족발볶음⑤⑥⑩⑯ 돼지고기감자조림⑤⑥⑬ 김부각⑤ 깍두기⑨⑬ 애플파이⑥⑬	10/25 Fri 흰쌀밥 이육비리된장국⑤⑥⑯ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑰ 오리고추쌈장무침⑤⑥ 오순살구이⑤⑥⑫⑬⑯⑰ 배추김치⑨⑬ 멜론																																								
<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>557</td><td>21</td><td>75.3</td><td>1.5</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	557	21	75.3	1.5	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>682.4</td><td>22.3</td><td>213.9</td><td>2.2</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	682.4	22.3	213.9	2.2	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>548.5</td><td>19.8</td><td>04.9</td><td>2.4</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	548.5	19.8	04.9	2.4	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>619.7</td><td>24.2</td><td>125.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	619.7	24.2	125.4	2.8	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>651.5</td><td>35.4</td><td>153.1</td><td>9.3</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	651.5	35.4	153.1	9.3
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
557	21	75.3	1.5																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
682.4	22.3	213.9	2.2																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
548.5	19.8	04.9	2.4																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
619.7	24.2	125.4	2.8																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
651.5	35.4	153.1	9.3																																									
10/28 Mon 흰쌀밥 감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑯ 비지락부추전①⑤⑥⑯ 배추김치⑨⑬ 핫도그①⑥⑫	10/29 Tue 강황쌀밥 옹심이만두국①⑤⑥⑩⑯ 카레달볶음②⑤⑥⑫⑯⑰ 시금치삼색나물① 연근새우강①⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 로컬요구르트②	10/30 Wed 저탄소밥상 수수밥 순두부찌개①⑤⑨⑯⑰ 삼차순살수스구이⑥⑫ 우영잡채⑤⑥⑯ 수제비타래과④⑥⑬ 배추김치⑨⑬	10/31 Thu 귀리밥 전복살미역국⑤⑥⑯ 등갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑬ 키위	 음식을 남기면 지구가 아파요!																																								
<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>664.7</td><td>30.2</td><td>177.7</td><td>4.0</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	664.7	30.2	177.7	4.0	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>653.4</td><td>31.9</td><td>347.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	653.4	31.9	347.2	2.9	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>576</td><td>16.9</td><td>106.6</td><td>3.2</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	576	16.9	106.6	3.2	<table border="1"> <tr><th>에너지</th><th>단백질</th><th>칼슘</th><th>철분</th></tr> <tr><td>668</td><td>37.5</td><td>120.4</td><td>2.6</td></tr> </table>	에너지	단백질	칼슘	철분	668	37.5	120.4	2.6									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
664.7	30.2	177.7	4.0																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
653.4	31.9	347.2	2.9																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
576	16.9	106.6	3.2																																									
에너지	단백질	칼슘	철분																																									
668	37.5	120.4	2.6																																									

※ 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) ⑲잣등의 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.