



# 12월 영양소식지

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수  
편집인 : 교 감 손 태 호  
워른이 : 영양교사 김 천 속



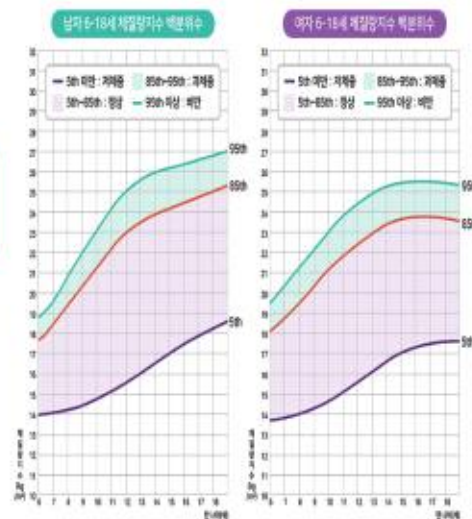
올바른 식생활 관리, 가정에서부터 시작합니다

우리아이 건강체중 확인하기



01 그래프에 아이의 나이와 체질량지수가 만나는 점을 찍습니다.

02 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 아이의 체중이 적정체중인지 확인해보세요.



<출처: 질병관리본부, 2017 소아청소년 성장도표>

건강체중이란?

건강체중은 성별에 따라 키와 연령에 맞는 적정체중을 의미하는 것으로 아동기에 건강체중을 유지하면 신체적 성장, 성적 성숙은 물론 건강과 학습 능력 향상에 도움이 됩니다.

균형잡힌 식사

매일 세 끼 식사를 골고루 먹기

+

규칙적인 운동

매일 60분 이상 운동하기

= 건강성장, 학습능력 향상



올바른 식생활 관리, 가정에서부터 시작합니다

건강식습관을 길러요

## 1 정해진 시간에 규칙적으로 먹기

불규칙한 식사는 과식으로 이어집니다.  
불규칙한 식사는 다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형 및 비만을 초래합니다.  
또, 소화불량 등 소화기관 관련 질환 발병으로 건강을 해치게 됩니다.



## 2 다양한 식품 골고루, 알맞게 먹기

다양한 식품을 골고루 섭취하여 부족하거나 과한 영양소가 없도록 합니다.  
건강체중을 유지하기 위해서는 활동량에 맞는 알맞은 양을 섭취하여 비만과 만성질환을 예방합니다.



## 3 아침 식사 꼭 챙겨먹기

아침 식사는 두뇌 활동을 도와줍니다.  
아침 식사는 두뇌 활동에 필요한 에너지원인 포도당을 공급하여 수업의 집중력 향상에 도움을 줍니다.

아침 식사를 거르면, 집중력이 떨어지며 다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형, 비만 등을 초래합니다.



## 4 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

영양소 흡수율이 높아집니다.  
음식을 꼭꼭 씹는 과정에서 침 분비가 늘어나 소화가 잘되게 도와주며 영양소 흡수율이 향상됩니다.

기억력, 집중력 등에 도움이 됩니다.

씹어먹는 과정에서 미각이 발달하며, 뇌가 자극을 받아 기억력, 집중력 등 두뇌 발달에 도움이 됩니다.  
1회에 30번 정도 씹는 연습을 충분히 합니다.



## 5 싱겁게 먹기

소금의 성분인 나트륨은 신경 및 근육의 정상기능에 중요한 역할을 하지만,

과잉섭취는 고혈압, 심장병 등 만성질환을 유발할 수 있습니다.

나트륨 1일 섭취 권장량 : 2,000mg





# 12월 학교급식 식단 안내



<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</div>	<div>식재료 원산지정보</div> <div>* 쌀: 친환경쌀(김제) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 꽃게, 오징어, 아귀: 국내산 * 삼치, 갈치: 국내산 * 낙지: 중국산</div>	<div>유자</div> <div>겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춰준다.</div>		<div>12/1 Wed 생일밥상</div> <div>전주비빔밥/약고추장 (5.6.10.13.16) 황태맑은국(1.5) 계란후라이(1.5) 치즈돈까스/일식소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 쌀초코샌드(1.2.5.6) 과일주스(혼합)(13)  *에너지/단백질/칼슘/철 660.7/33.1/241.7/3.7</div>
<div>12/4 Mon</div> <div>찰기장밥 소고기미역국(5.6.16) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 사과브로콜리무침 (5.6.13) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 요구르트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 826.6/39.9/226.8/3.4</div>	<div>12/5 Tue</div> <div>후리카케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 유부가락국수(한그릇) (1.2.5.6.9.13) 참나물치커리유자청무침 (13) 참치김치볶음(5.9.13) 콘크림치킨&amp;옥수수허니버터구이(5.15) 총각김치(9) 친환경방울토마토(12)  *에너지/단백질/칼슘/철 752.2/41.0/331.4/4.3</div>	<div>12/6 Wed 수다날</div> <div>울무밥 꽃게탕(5.6.8.9.13) 느타리콩나물무침(5) 상추쌈/쌈장(자율) (5.6.13) 돈육고추장구이(5.6.10.13.18) 치즈갈릭연어스테이크 (1.5.12.13) 배추김치(9) 생과일푸딩(애플망고)  *에너지/단백질/칼슘/철 893.1/37.9/210.4/3.7</div>	<div>12/7 Thu</div> <div>차수수밥 호박두부된장국(5.6) 오징어채소볶음(5.6.13) 건파래자반(5.13) 파차오리훈제/무쌈(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 음료(납작복숭아블랙티)(11.13) 슈크림빵(혼합)(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 669.1/21.7/164.3/3.9</div>	<div>12/8 Fri</div> <div>흑미밥 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 냉이된장무침(5.6) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 순살코다리강정(5.6.12.13) 총각김치(9) 친환경배, 단감  *에너지/단백질/칼슘/철 817.5/46.4/222.4/5.9</div>
<div>12/11 Mon</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 근대된장국(5.6.9) 간장오리불고기(5.6.13.18) 간소새우칠리볶음(1.5.6.9.12.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 734.5/23.0/218.4/3.6</div>	<div>12/12 Tue</div> <div>귀리밥 어묵무국(1.5.6.9) 등갈비바베큐볶림(6.10.12.13) 애호박느타리볶음(9) 계란부추말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추겉절이(9.13) 친환경감귤  *에너지/단백질/칼슘/철 821.9/45.2/234.3/4.4</div>	<div>12/13 Wed 수다날</div> <div>치킨마요덮밥(수제)(1.5.6.13.15.18) 김치콩나물국(9) 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순대&amp;김말이튀김(1.2.5.6.10.13.16) 배추겉절이(9.13) 과일주스(유기농사과&amp;배)(12)  *에너지/단백질/칼슘/철 796.4/27.6/180.4/8.0</div>	<div>12/14 Thu</div> <div>찰기장밥 네모동태살국(9.13) 상추부추된장초무침(5.6.13) 감자베이컨볶음(5.10.15.16) 데리야끼삼겹살오븐구이(5.6.9.10.12.13) 보쌈김치(9) 골드파인애플바  *에너지/단백질/칼슘/철 786.2/30.5/152.4/2.9</div>	<div>12/15 Fri</div> <div>홍미밥 소고기팽이버섯국(5.6.16) 청경채나물 주꾸미볶음(5.10.15.16.18) 닭다리탄두리치킨(2.5.6.12.13.15) 총각김치(9) 앙금절편  *에너지/단백질/칼슘/철 684.9/33.0/149.4/3.7</div>
<div>12/18 Mon</div> <div>울무밥 순살아귀매운탕(5.13) 뼈없는안동찜닭(5.6.13.15.18) 근대된장무침(5.6.13) 비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마고르곤졸라피자(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 포도(블랙사파이어포도)  *에너지/단백질/칼슘/철 867.8/55.5/274.8/5.6</div>	<div>12/19 Tue</div> <div>차수수밥 토란돌깨국(9) 김가루실파무침 순살갈치카레전(1.2.5.6.12.13.16.18) 찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(쿠키앤)(1.2.5)  *에너지/단백질/칼슘/철 682.1/26.8/245.4/3.5</div>	<div>12/20 Wed 수다날</div> <div>흑미밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 가마보꼬어묵파리고추볶음(1.5.6.13) 치킨커틀렛/머스타드(1.2.5.6.15) 총각김치(9) 딸기  *에너지/단백질/칼슘/철 681.7/31.9/185.9/2.8</div>	<div>12/21 Thu</div> <div>짜장밥(5.6.10.13.16) 계란파국(1) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 참쌀안심탕수육(간장)(1.5.6.10.11.13) 배추겉절이(9.13) 유산균음료(파인쿨)(2) 인절미단팥죽(자율)(5.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 733.6/32.2/150.0/3.6</div>	<div>12/22 Fri</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 불낙찌개(13.16) 멸치건과조림(5.6.13.14) 오이달래무침(5.6.13) 카레닭살볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 성탄케이크(1.2.5.6)(5.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/42.1/229.0/3.8</div>
<div>12/25 Mon</div> <div>즐거워요 성탄절</div>	<div>12/26 Tue</div> <div>통밀밥(6) 사골뽕만두국(1.5.6.10.16.18) 숙갓애느타리무침 낙지볶음(2.5.6.12.13.16.18) 닭고기간장구이&amp;부추샐러드(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 오렌지  *에너지/단백질/칼슘/철 879.7/53.6/216.9/5.8</div>	<div>12/27 Wed 수다날</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 김치콩나물국(5.9) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 골뱅이비빔국수(3.5.6.13.16) 깻잎간장절임(5.6.13) 치즈볼튀김(1.2.5.6) 보쌈김치(9) 사과  *에너지/단백질/칼슘/철 632.2/31.0/228.0/2.9</div>	<div>12/28 Thu</div> <div>홍합탕(18) 열무된장무침(5.6) 한우불고기덮밥(1.5.6.13.16) 배추겉절이(9.13) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 동카롱(1.2.6) 워터젤리(복숭아)(11)  *에너지/단백질/칼슘/철 998.3/57.8/213.0/9.4</div>	<div>12/29 Fri</div> <div>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</div> <div></div>

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.  
 ❄️ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판  
 ❄️ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.