



# 2023년 9월 영양소식지

임실군 임실읍 봉황로 64-12 / 교무실 643-5752 / 행정실 643-5753

바른 인성으로  
함께 디자인하는  
임실초

## ★ 9월 학교급식 안내

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신 발달과 편식교정, 올바른 식품 선택능력 향상, 전통 식문화 계승 등 식생활 개선을 위한 **교육 활동**입니다.
- ▶ 7월 급식 식재료
  - **친환경농산물:** 감자, 오이, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 고추, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 양송이버섯, 느타리버섯, 단호박, 숙주나물, 멜론, 포도, 상추
  - **친환경주식류:** 백미, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장,서리태
  - **로컬푸드:** 간장, 고추장, 된장, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리잼, 토마토쥬스, 치즈, 참기름, 들기름, 참깨, 들깨, 들깨가루, 치즈쿠키

### 가을철 신체적 특징

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 됩니다.

식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.

### ■ 가을철 식생활관리

- ◆ **체중조절에** 신경을 씁니다.  
햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급 해주기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.
- ◆ **자연식품을** 이용합니다.  
가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해줍니다.
- ◆ **야채가 많은** 계절이므로 식단이 야채 위주로 될 수 있으니 **동물성 단백질이 부족하지 않도록** 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급합니다.

### ■ 건강한 식생활 원칙

- 다양한 식품을 골고루 먹는다.
- 하루 세 끼 식사를 거르지 않는다.
- 천천히 잘 씹어서 먹는다.
- 단백질을 충분히 섭취하고 우유를 매일 마신다.
- 당분이나 지방이 많이 든 간식, 인스턴트식품, 패스트푸드 등은 가능한 먹지 않는다.

## ★ 부정·불량식품을 사먹지 않도록 해요

### 부정·불량식품 종류 알아보기



● 상품에 표시가 없는제품(제조업소명,유통기한 등)



● 포장이 파손된 제품



● 이상한 맛이 나는 제품



● 유명회사 제품 이름이나 회사명이 비슷한 제품



● 가격이 이상하게 너무 싼 제품



● 유통기한 위에 스티커로 다시 붙인 제품

● 길거리에서 파는 음식 포장되어 있지 않아 먼지가 많이 들어가 위생적이지 않은 제품 등



### 부정·불량식품을 많이 먹으면 어떻게 될까요 ?

부정·불량식품 속에는 몸에 해로운 인공감미료, 향료, 방부제와 표백제, 색소 등이 많이 들어 있습니다. **인공 감미료**는 달게 해주는 물질이고, **향료**는 맛있는 향을 나게 해주며, **방부제와 표백제**는 썩지 않고 깨끗하게 보이기 위해서 쓰이며, **색소**는 예쁜 색을 내줍니다.

이런 물질이 많이 들어 있어 단맛과 강한 향 그리고 진한 색 때문에 보기에 예쁘고 맛도 좋지만, 이 식품에는 영양소가 부족하며 많이 먹게 되면 입맛이 없어져 식사를 거르게 되어 **영양소가 부족하게** 됩니다. 또한 식중독으로 건강을 해칠 수 있습니다.

● **부정· 불량식품은 사먹지 말고 집에서 어머니께서 해주시는 간식이나 건강한 간식을 먹도록** 합니다.

### 부정·불량식품을 발견하면 신고하세요.



2023년 8월 31일

임 실 초 등 학 교 장