2017년 5월호
http://www.irbj.es.kr/

영양소식
nutritive news

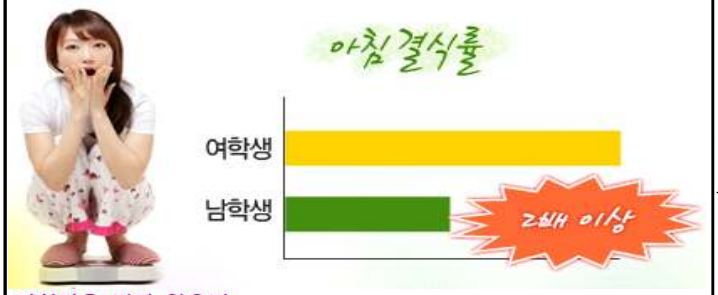
발행인 : 교 장 장 문 순
편집인 : 교 감 김 미 형
엮은이: 영양교사 서 지 영
영양상담실 ☎ 831-3432

아침식사 이야기

하루 세 끼 식사 중에서 가장 중요한 식사는 언제일까요? **아침은 금메달, 점심은 은메달, 저녁은 동메달**이라고 할 만큼 아침식사는 중요합니다. 아침식사가 금메달이 되려면, 밥, 국, 김치, 나물, 생선이나 달걀 등 고루 섭취해야 합니다.

› 아침결식의 원인

1. 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
2. 시간이 없다.
3. 늦잠을 잤다.



아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요.

공부시간에 집중력이 떨어져요.

힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요.

점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.

아침식사 섭취방법

1. 반드시 탄수화물을 섭취!

뇌를 충분히 활동할 수 있게 도와주는 영양소는 유일하게 탄수화물입니다.(1일 최저 100g이상의 포도당 필요) 밥, 빵과 같은 탄수화물을 주 메뉴로 선택하도록 합시다! 이때 약간의 과일이나, 채소 등이 곁들여지면 대장기능도 활발해져요!

2. 우유나 주스 등 음료수만 먹는 것은 금물!

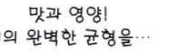
무언가는 먹어야겠다는 생각에 빈속에 우유만 마시면 위산분비만을 촉진시키고 이를 중화시키는 기능은 없으므로 위염, 위궤양을 발생 혹은 악화시킬 수 있습니다. 따라서 떡, 빵, 시리얼 등의 위에 오래 머물 수 있는 덩어리 음식과 반드시 함께 먹어야만 합니다.

3. 기름지지 않게!

아침식사마저 기름지면 하루 식단은 매우 고지방 식단이 될 수밖에 없습니다. 되도록 아침은 담백하게 먹도록 합니다.

4. 5분이라도 앉아서!

식사를 서서할 경우 더 많은 양을 먹어야만 포만감을 느끼게 되고, 심리적인 포만감의 정도도 떨어집니다. 잠깐이라도 식사다운 식사를 할 수 있는 시간배려가 있어야 아침밥의 건강지수가 더 높아질 수 있습니다.



현명한 아침식사를 위하여~

탄수화물 함량은 높게!
지방은 적게!
단백질은 적절하게!
비타민과 무기질은 풍부하게!

※ 학교급식은 하루에 영양량의 1/3만 공급한다는 것을 명심하고 매 끼니마다 적절한 식사를 합니다!

5월 학교급식 식단 안내

5/1 월	5/2 화	5/3 수	5/4 목	5/5 금
·친환경현미잡곡밥 ·동태맑은국 5. ·오향장육 5.6.10.13. ·세발나물무침 ·배추김치 9.13. ·오렌지	**생일식단** ·친환경쌀밥 6. ·된장미역국 ·돼지등심치즈돈까스(소스) 1.2.5.6.10.12.13. ·쫄면채소무침 5.6.13. ·배추김치 9.13. ·우리밀밀감생크림케이크 1.2.5.6.11.13	**석가탄신일** 	**개교기념일** 	**어린이날**
5/8 월	5/9 화	5/10 수	5/11 목	5/12 금
어버이날 ·친환경쌀밥(자율) 6. ·잔치국수 1.5.6.16. ·칠리닭꼬치 5.6.12.15. ·들기름김치볶음 9.13. ·단호박죽 ·멜론	**19대대통령선거** 	·새우살파인애플볶음밥 1.9.13. ·닭개장15. ·떡볶이 1.5.6.12.13. ·청경채나물 ·배추김치 9.13. ·방울토마토 12.	·친환경녹차카테킨밥 ·근대두부된장국 5. ·돼지김치지짐 9.10.13. ·달걀말이 1.13. ·깍두기 9.13. ·딸기	·친환경차수수잡곡밥 ·순두부김국 1.5.13.18. ·닭갈비 2.5.6.13.15. ·고구마맛탕 ·배추김치 9.13. ·참외
5/15 월	5/16 화	5/17 수	5/18 목	5/19 금
스승의날 	·친환경흑미잡곡밥 ·해물짬뽕국 1.6.9.13.17.18. ·돼지간장불고기 5.6.10.13. ·숙주크래미나물 1.6.8.13. ·배추김치 9.13. ·청포도	**채식의날** ·채소카레라이스(채식) 2.5.6.10.13. ·얼큰콩나물국 5. ·오곡까스(채식) 1.2.5.6.10.12.13. ·배추김치(자율) 9.13. ·요구르트(액상) 2. ·멜론	·친환경차조잡곡밥 ·얼갈이된장국 5. ·오불떡(오징어불고기떡) 10.17. ·감자채햄볶음 2.6.10. ·배추김치 9.13. ·참다래(키위)	·친환경찰보리잡곡밥 ·맑은미역국 ·오리주물럭 ·오족버터구이 2.13. ·시금치땅콩나물 4.13. ·총각김치 9.13.
5/22 월	5/23 화	5/24 수	5/25 목	5/26 금
·친환경강황라이스업밥 ·돼지김치찌개 5.9.10.13. ·대구살유자탕수 1.2.6. ·쑥갓참기름나물 ·오이소박이 9.13. ·방울토마토 12.	·친환경기장잡곡밥 ·유부된장국 5. ·돼지두루치기 10. ·연근조림 13. ·배추김치 9.13. ·파인애플	·햄채소볶음밥 2.5.6.10.13. ·김치콩나물국 5.9.13. ·연어치즈까스(타르타르소스) 1.2.5.6.12.13. ·깍두기 9.13. ·수제비타래과 5.6. ·감귤주스	·친환경현미잡곡밥 ·물만두국 1.5.6.10.13. ·찜닭 2.5.6.13.15. ·깻잎매실양념 ·배추김치 9.13. ·바나나	·친환경검정콩잡곡밥 5. ·돼지등뼈감자탕 5.9.10.13. ·새우살달걀찜 1.2.5.9.13. ·실곤약채소무침 13. ·배추김치 9.13. ·청포도
5/29 월	5/30 화	5/31 수		
·친환경흑미잡곡밥 ·오징어배추해장국 5.17. ·스노우양파치킨 1.5.6.12.13.15. ·숙주미나리나물 ·배추김치(자율) 9.13. ·수박	**단오** ·영양밥(부추양념장) 13. ·한우당면국 5.8.16. ·조기순살구이 ·배추김치(자율) 9.13. ·친환경쌀식혜 ·수리취떡(단오) 5.13.	**채식의날** ·김치볶음밥(채식) 2.5.6.9.13. ·달걀실파국 1. ·두부조림 5. ·열대과일샐러드 1.5.6.12.13. ·배추김치 9.13. ·회오리감자		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.irbj.es.kr/-> 알림마당 -> 식생활관
◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
◇ 본교는 급식비중 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 해바라기씨유, 국내산콩 두부, 국내산친환경 콩나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.