

	[교훈] 참되게 즐거웁게 건강하게	가 정 통 신 문 http://www.jayeon.es.kr/ (영양소식지)		전주자연초등학교
		배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터		제2020- 91 호
				☎ 717-2300

건강한 몸! 건강한 마음! 균형잡힌 식사!



<우리나라 사람들에게 부족하기 쉬운 영양소와 충분히 먹는 방법 >

영양소명	이런 증세가 있다면 부족할 수 있다는 신호입니다.
칼슘	<ul style="list-style-type: none"> - 벌컥 화를 내는 경우가 많아요 - 유제품을 잘 먹지 않아요 - 작은 사고에도 뼈가 쉽게 부러져요 - 발에 쥐가 자주 나요
철	<ul style="list-style-type: none"> - 평소 또는 갑자기 일어날 때 현기증을 느껴요 - 아침에 일어나기 힘들어요 - 짜증이 잘 나고 주의집중이 안돼요 - 피부가 거칠어요 - 식욕이 없고 소화가 잘 안돼요
식이섬유	<ul style="list-style-type: none"> - 변비나 치질이 있어요 - 배가 늘 더부룩해요 - 식사 후 졸리고 피곤해요

영양소명	충분히 먹는 방법
칼슘	<ul style="list-style-type: none"> - 우유·유제품류 1일 1~2회 섭취 - 칼슘강화 유제품을 선택 - 우유알레르기 등 있는 경우 요구르트와 은 발효유 섭취
철	<ul style="list-style-type: none"> - 살코기, 등푸른 생선, 달걀, 당근, 시금치, 깻잎등을 자주 섭취
식이섬유	<ul style="list-style-type: none"> - 쌀밥보다는 잡곡밥으로 - 채소반찬(김치 이외)을 매끼 1~2가지 이상 섭취 - 과일을 1일 1~2회 섭취 - 주스보다는 나물, 생채소, 생과일 형태로 섭취

7월의 절기(節氣)와 절식

● 삼복

- 양력 7월 중 초복(20.7.16.) 중복 (20.7.26.) 8월 중 말복(20.8.15.)

- 삼복은 일년중 가장 더운기간으로 '삼복더위'라 부르기도 한다. 오행의 원리로 열이 있는 음식을 먹음으로써 더위에 지친 몸과 마음을 보양하는 날이기도 합니다.

● 유두

- 음력 6월 15일(2018.7.27.)은 '유두(流頭)날' 유두는 동쪽으로 흐르는 물에 머리를 감는다는 뜻의 '동유수두목욕'의 준말입니다.
- 유두날은 맑은 개울물을 찾아가서 목욕을 하고 머리를 감으면 나쁜 기운을 쫓고 여름에 더위를 먹지 않는다고 했습니다.

● 대서

- 양력 7월 22일경
- 우리나라에서 이 시기는 대개 중복때로 장마가 끝나고 더위가 가장 심한 시기입니다.

여름철 절식과 제철 음식

● 삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘되는 것이 특징입니다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 쭈어 먹으면 더 좋습니다.

● 오미자화채, 유자화채

여름철 무더위에 지친 몸에 활력을 주고 갈증 해소에 좋은 음식입니다.

● 수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 의외로 영양가는 높다.

열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적입니다. 좋은 품질의 수박은 껍질이 윤기가 나며 검은 줄무늬가 고르고 진하게 형성되어 있으므로 수박은 외양을 보고 구분할 수 있습니다.

● 옥수수

다른 곡류에 비해 칼로리가 낮고 섬유질이 풍부해 장내 환경 개선과 체중 관리에도 효과가 있으며 Vit B도 풍부해 여름철 무기력증을 이기는 데 효과적입니다. 옥수수는 경우 시간이 지나면 당도가 떨어지고 알맹이가 딱딱해지기 때문에 바로 먹지 않을 경우에는 한 번 썰서 식힌 뒤 냉동실에 보관하면 오랫동안 맛있게 먹을 수 있습니다.

2020년 7월 1일

전 주 자 연 초 등 학 교 장

【7 월 메 뉴】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 등) ⑲자 (식품알레르기표시)

◇ 전주자연초등학교급식 식재료 원산지 표시안내◇ * 쌀:친환경 국내산 * 콩:국내산, 두부/콩가루 콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산 *백김치(배추):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게 : 국내산 * 낙지, 주꾸미: 베트남산 * 명태, 코다리, 북어채: 러시아산 *아귀: 국내산 * 다랑어/다랑어가공품: 원양산 * 명엽채-(어육):베트남산 * (고등어, 삼치, 조기, 갈치)가공품 : 국내산 * 오징어채 가공품(진미채):페루산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다!		1(수다날) Wed 친환경검정쌀밥 순두부찌개(돼지)(1.5.6.9.10.13.) 팬네미트스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 삼색겨자냉채(1.5.6.13.) 함박스테이크*딥브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.) 알타리김치(9.13.) 말랑촉촉반건시(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 560.7/24.7/173.8/3.6	2 Thu 친환경차수수밥 불고기낙지찌개(5.13.16.) 오이도라지무침(5.6.13.) 옥수수샐러드(1.2.5.6.) 수제양념닭강정(1.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 550/29.2/137.5/3.8	3 Fri 친환경찰현미밥 백짬뽕국(5.6.9.13.15.17.18.) 순살고등어무조림(5.6.7.13.18.) 꽃빵&고추잡채(5.6.10.13.18.) 건파래볶음(5.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 581.2/35.1/327.6/3.1
6 Mon 생일밥상 친환경차조밥 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 두부찜*김치볶음(5.9.13.18.) 애호박새우살볶음(9.13.) 양파랑*케찹(5.12.13.) 치즈럽케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 615.1/19/191.6/3.1	7 Tue 쇠고기콩나물밥*양념장(5.6.13.16.18.) 종합어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 비빔나물무침(5.6.18.) 수제납작햄전(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 493.1/26.3/196.3/3.4	8(수다날) Wed 닭고기커리덮밥(2.5.6.13.15.16.18.) 팽이무국(9.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 새우튀김*타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 위터멜론에이드(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.5/20/245.2/3.9	9 Thu 친환경말아현미밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.18.) 한우가지볶음(5.6.16.18.) 통곡물잔멸치볶음(4.5.6.13.) 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 460.5/27.7/245.6/3.7	10 Fri 친환경찰보리밥 한우설렁탕(1.5.6.16.) 순살닭김치볶음(5.6.9.13.15.18.) 참나물무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 홍삼젤리(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 492.6/20.6/69.6/3
13 Mon 친환경차수수밥 참치추어탕(5.6.7.13.18.) 골뱅이진미채무침(13.17.18.) 백순대야채볶음(5.6.10.13.) 돈육완자전*케찹(1.2.5.6.10.15.16.18.) 알타리김치(9.13.) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철분 607.9/30.6/123/6.3	14 Tue 친환경아미노쌀밥 주꾸미낙지떡볶음(5.13.) 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13.18.) 깻잎순나물 쇠고기피망잡채(1.5.6.10.13.16.18.) 백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 546.1/31.4/183.7/4.3	15(수다날) Wed 친환경기장밥 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) 감자조림(2.5.6.13.18.) 구름탕수육*소스(1.5.6.10.11.13.) 열무김치(9.13.) 우리밀호두과자(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 624.3/23.4/264/6.5	16 Thu 절기밥상 찰밥 오이부추무침(5.6.13.18.) 베이컨감자전(5.6.) 도시락김(13.) 백김치(9.13.) 녹두닭다리백숙(2.5.6.13.15.16.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 500.8/26.4/48.9/2.8	17 Fri 친환경찰현미밥 얼갈이된장국(5.6.9.13.18.) 비비고수교자만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 숙주나물 미트볼해물찜(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) 알타리김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 554.1/26.8/174.2/2.7
20 Mon 친환경쌀완두콩밥 북어해장국(5.9.13.) 햄매추리알목창(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 다시마부각 열무김치(9.13.) 약과(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 549.6/21.3/205.2/4.5	21 Tue 강황친환경쌀밥 감자계란국(1.5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.) 어묵조림(바다친구들어묵)(1.5.6.13.16.18.) 한우버섯불고기(2.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 437.3/30.8/312/4.8	23 (수다날) Wed 민물새우찌개(5.9.13.) 청포묵김가루무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 바나나j 임실치즈고구마롤(1.2.5.6.) 강된장비빔밥(5.6.10.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 517.8/23.8/472/6	24 Thu 친환경버섯카로틴밥 연두부버섯탕(5.9.13.) 돌돌떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 고춧잎나물(5.6.18.) 짜장참치(5.6.13.) 알타리김치(9.13.) 사과쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.9/29.9/283.1/6.2	25 Fri 친환경차조밥 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 고시래기야채초무침(13.) 오리불고기(5.6.13.18.) 순살아귀강정(2.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.9/33.1/382.5/7.8
27 Mon 친환경쌀찰옥수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 파래연근튀김(1.5.6.13.18.) 순두부계란찜(1.5.) 제육버섯간장불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철분 546.1/33.1/165.3/5.2	28 Mon 친환경기장밥 충청도식소고기국(5.6.9.16.18.) 오징어파채볶음(5.13.17.) 햄피자(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 고구마알밤맛탕(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 564.2/30.8/273.6/3.6	29 (수다날) Wed 훈제오리볶음밥(1.5.13.) 우동국물(1.5.6.9.13.16.) 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 도라에몽슈크림만주(1.2.5.6.13.16.) 열대과일샐러드(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 627.9/18.4/176.1/4.4	30 Thu 친환경검정쌀밥 맑은콩나물국(5.9.13.) 제육보쌈*간장깻잎지(5.6.10.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 무농약쌀 우리전통식혜 오이고추된장무침(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 573.2/29.8/177/3	31 Fri 클로렐라친환경쌀밥 애호박돼지고기찌개(5.6.10.13.18.) 시금치나물 떡볶이*김말이튀김(1.5.6.13.16.18.) 방어카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 600.5/27/171.3/8.4