



[교훈]  
참되게  
즐거움  
건강하게

# 가 정 통 신 문

<http://www.jayeon.es.kr/>

배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터

전주자연초등학교

제 2020- 64 호

☎ 717-2300

## 아침식사를 거르는 것이 왜 나쁠까

### 학습효과 저하

혈액의 포도당 농도가 낮아져 기운이 없고 집중이 안돼 학습 효과가 떨어짐



### 비만 유발

식사를 거르고 다음 끼니에 과식을 하게 되면 비만이 되기 쉬움



### 성장 저하

끼니를 거르면 비타민, 무기질 등 영양소 섭취 부족으로 성장저하



### 빈혈, 소화불량 등 건강문제

청소년기에 필요한 철 등의 섭취 부족으로 빈혈 발생



## 아침밥을 먹는 학생 무엇이 다를까

### 학습능력 향상

아침밥을 먹은 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 주요한 과목의 성적과 인지기능, 집중력, 기억력이 향상됨



### 학습태도 향상

- 아침식사는 학생들의 행동과 배우는 분위기를 향상시킴
- 아침밥을 먹는 아이들은 그렇지 않은 아이들에 비해 정신적 스트레스에 대한 대처능력 향상됨



### 비만 위험 감소

아침밥을 먹는 청소년의 비만율이 더 낮았으며, 여학생의 경우 적절한 체중을 갖게 됨



### 고른 영양섭취

- 아침밥을 먹는 학생은 그렇지 않은 학생들에 비해 더 적절한 영양섭취를 하게 됨
- 결식 학생들이 비타민 A, E, D 권장량의 2/3를 충족시키지 못한 비율이 더 높음



(출처:푸드리서치&액션센터)

## 집중력 UP! 체력 UP! 학습능력 UP! 식사습관

아침밥은 다양한 영양소를 섭취할 수 있는 한식이 좋습니다. 모든 영양소가 들어 있는 한식(밥과 반찬으로 구성)을 규칙적으로 먹고, 다양한 식품을 섭취하는 것이 바람직합니다.

아침식사는 하루 에너지 권장량의 1/4정도 섭취

이상적인 아침식사의 양은  
1일 에너지 권장량의 약 1/4정도(약 400~500kcal)

탄수화물&지방 줄이고 ↓ 단백질 늘리고 ↑

두부, 살코기, 콩, 달걀, 생선, 과일, 채소 등

비타민, 무기질도 함께 섭취

채소와 과일을 활용한 샐러드, 유제품 등

탄수화물식품은 복합당질의 형태로 섭취

잡곡밥, 통밀빵, 감자, 고구마 등

아침밥을 맛있게 먹기 위해서는



1. 입썹썹하고 입썹입어납니다.

2. 가벼운 운동을 합니다.



3. 밤에 야식을 먹지 않습니다.

(출처: 바른식생활길잡이)

6월 절기- 하지

● **하지** 24절기 중 열 번째에 해당하는 절기로 일년중 태양의 적위가 가장 커지는 시기로 이 무렵 북반구에서는 낮의 길이가 가장 길고 남반구에서는 낮의 길이가 가장 짧습니다. 우리나라는 낮 시간이 일 년 중 가장 길어져 태양으로부터 가장 많은 열을 받습니다. 하지가 지나면 기온이 상승하여 무더위가 시작됩니다.

(출처:한국민속대백과사전)

2020년 6월 1일

전 주 자 연 초 등 학 교 장

## 【6 월 메 뉴】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 등) ⑲자 (식품알레르기표시)

1 Mon	2 Tue	3(수다날) Wed	4 Thu	5 Fri
친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18.) 단호박꿀찜(4.13.) 치커리사과블루베리샐러드(1.2.5.6.16.18.) 치즈롤까스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 672.7/26.3/261.5/2.8	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 굴린만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 참나물무침(5.6.13.) 순살코다리강정(5.6.12.13.16.18.) 백김치(9.13.) 앙금절편 에너지/단백질/칼슘/철분 601/31.9/202.7/6.7	친환경쌀찰옥수수밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 등갈비바베큐(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요맘때(2.) 김부각(5.) *에너지/단백질/칼슘/철분 597.7/28.4/350.6/3.6	친환경아미노쌀밥 바지락미역국(13.18.) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13.18.) 순살고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 감자채피망볶음(5.10.) 알타리김치(9.13.) 사과홍삼쥬스 에너지/단백질/칼슘/철분 714/51.6/153.2/6.2	친환경기장밥 우거지빠다귀탕(5.6.9.10.13.18.) 시금치나물 해물숙주볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 연양식불고기*베이버채소(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고 *에너지/단백질/칼슘/철분 668.5/34/241.1/6.4
8 Mon	9 Tue	10(수다날) Wed	11 Thu	12 Fri
강황친환경쌀밥 시래기들깨된장국(5.6.13.18.) 적양파부추무침(5.6.13.) 훈제오리&무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 멜론 연근*호박찜(1.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 560.1/22.5/154.6/5.2	오징어무국(13.17.) 감자카레조림(2.5.6.13.16.) 콩나물버섯무침(5.) 쭈삼불고기(5.6.10.13.18.) 열무김치(9.13.) 오렌지자몽쥬스(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 504.5/22.9/152.5/4.1	친환경기장밥 쇠고기버섯찌개(13.16.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 순살갈비소스치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 백김치(9.13.) 아이스경단(1.2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 643.1/30.2/185.6/3.8	친환경차수수밥 다슬기아욱국(5.6.13.18.) (생)취나물무침; 골뱅이무침(5.13.18.) 생선커튼릿*타르소스(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 651/19.7/186.4/2.5	친환경차조밥 한방닭곰탕(13.15.) 가지나물(5.6.18.) 문어비엔나조랑떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 친환경방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 622.3/37.3/146.9/3.5
15 Mon	16 Tue	17(수다날) Wed	18 Thu	19 Fri
친환경검정쌀밥 돈육콩비지찌개(5.6.9.10.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 에그토르티야*소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 닭봉오른구이(5.6.13.15.18.) 알타리김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 620.1/34.7/160.5/4	친환경찰보리밥 한우갈비탕(1.5.6.8.16.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 참소라살진미채무침(13.17.18.) 오미산작*깻잎돈육전(1.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 545.1/32.4/131.9/6.2	유니짜장덮밥(1.2.5.6.10.18.) 계란파국(1.9.13.) 레몬사각단무지 버섯잡채(5.6.8.13.18.) 수제찹쌀탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 864.4/34.5/310.7/3.4	친환경버섯카로틴밥 사골조랭이떡국(1.5.9.13.16.) 돌돌떡갈비(5.6.10.13.15.16.) 애호박새우살볶음(9.13.) 열무김치(9.13.) 현미쌀강정(5.13.) 브로콜리&오징어초회(5.13.17.) 에너지/단백질/칼슘/철분 655.2/29.2/102.5/3.4	친환경기장밥 대구맑은탕(5.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 돈사태김치찜(5.6.9.10.13.18.) 건파래볶음(5.) 알타리김치(9.13.) 페스츰리향도그(1.2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 614.3/38.4/178/3.3
22 Mon	23 Tue	24 (수다날) Wed	25 Thu	26 Fri
친환경차수수밥 고구마&김말이튀김(1.5.6.10.13.16.18.) 순두부찌개(달걀)(1.5.13.17.) 모듬묵무침(5.6.18.) 어니언연어스테이크(1.5.12.13.) 열무김치(9.13.) 갈라만시에이드(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 642.1/23.6/192/9.2	친환경발아현미밥 오색용심이수제비국(1.5.6.10.13.16.17.18.) 순살아귀콩나물찜(5.6.9.13.17.) 미나리나물(13.) 섭산적계란부침(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 573.1/32.6/176.9/5.6	친환경검정쌀밥 민물새우호박찌개(9.13.) 방울치즈과일샐러드(1.2.5.6.12.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 목살폭찜(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 던킨링돈너츠(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 637.6/25.1/261.6/2.9	클로렐라친환경쌀밥 복어해장국(5.9.13.) 시금치나물 순살안동찜닭(2.5.6.13.15.18.) 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 찐옥수수 *에너지/단백질/칼슘/철분 519.3/38.4/174.4/4.1	친환경찰보리밥 감자다시마국(5.6.9.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 참치고추장볶음(5.6.13.) 두부&새우튀김강정(1.5.6.9.12.13.18.) 백김치(9.13.) 망고제리쵸(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 567/23.1/258.9/5.5
29 Mon	30 Mon	<b>◇ 전주자연초등학교급식 식재료 원산지 표시안내◇</b> * 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, 복어채: 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!		
친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.9.13.) 근대무침(5.6.18.) 제육버섯간장불고기(5.6.10.13.18.) 계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 529.6/31.8/185.5/3.8	친환경쌀찰옥수수밥 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 김가루살파무침(5.6.13.18.) 눈꽃치즈떡볶이*마늘빵(2.5.6.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 마시는비타민텐텐(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 621.2/30.1/251.2/4.4			