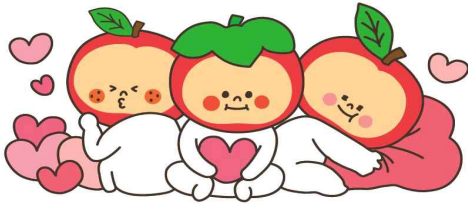


2022. 10월 학교급식 영양소식 및 식단표

더불어 함께 행복한 사이좋은 사과데이

사과데이 (Apple day)는...



사과가 풍성한 계절인 10월에 서먹한 둘(2)이 사(4)과하고 화해하는 날을 말합니다. 나로 인해 마음 아팠을 친구, 부모님, 선생님께 사과(sorry)하고 그 징표로 사과(Apple)를 주고받는 기회를 가짐으로써 서로 존중하고 배려하는 나눔의 분위기를 조성하여 학생, 교사, 가족 간의 소통과 화합의 계기가 될 것이며, 화해와 용서를 통해 건전한 학교문화를 조성하고 폭력 없는 행복한 학교를 만듭니다.

사과의 영양 정보

붉은 껍질 속 비밀~ 칼륨, 유기산, 섬유소, 플라보노이드가 풍부한 Red Food 사과! '아침에 먹는 사과는 보약과 같아서 하루 사과 한 개만 먹으면 의사가 필요 없다'는 미국 속담처럼 영양이 풍부한 사과의 영양에 대해 알아봅시다.

1. 붉은색 껍질 속 항산화물질

사과의 붉은색 껍질 속에 캄페롤과 케르세틴이라는 플라보노이드계의 색소 성분이 유방암 세포에 영양을 공급하는 혈관의 단백질 성분을 차단해 암이 더 이상 자라지 못하도록 하는 역할을 하여 유방암을 예방하는 효과가 있습니다.

2. 다량의 식이섬유, 펙틴 함유

사과는 식이섬유와 펙틴을 많이 함유하고 있어 장운동을 원활히 하여 소화 흡수를 돕고 장을 깨끗하게 해줍니다. 또한 장벽에 젤리 모양의 막을 만들어 유독성 물질의 흡수를 막고 이상발효도 방지하여 장을 건강하게 해줍니다.

사과 껍질 활용하기 Tip

찌든 기름때나, 냄비 바닥에 음식이 까맣게 늘어붙었을 때, 무조건 벗기려고 하면 무척 힘이 듭니다. 이때, 사과 껍질을 넣고 10분 정도 끓인 뒤, 냄비를 살짝 끓으면 탄 부분이 깨끗이 제거됩니다. 이것은 **사과 껍질 속 유기산**이 탄 성분을 분해하기 때문입니다. 설탕이나 가루 조미료가 오래되어 굳거나 덩어리가 생긴 경우, 사과 껍질과 함께 하루 정도 밀봉해 두면 내용물이 부드럽게 풀리게 됩니다.



3. 사과속의 비타민 C

사과에 함유된 비타민 C의 대부분은 껍질과 껍질 바로 밑의 과육에 많습니다. 그래서 사과를 껍질째 먹어야 비타민C의 섭취를 증가시킬 수 있습니다.

4. 사과는 아침에 먹는게 좋다.

아침에 먹는 사과는 위의 활동을 촉진해 소화 흡수를 돕고, 사과의 비타민이 간에서 활성화 되는데 최소 4-5시간이 걸리므로 사과의 효과를 제대로 보게 합니다. 성질이 차고 섬유질이 많은 사과를 밤에 먹으면 장을 자극해 배변과 위액분비를 촉진하기 때문에 뱃속이 불편하거나 속이 쓰릴 수 있습니다.

5. 그 밖의 사과의 효능

- 비타민 C와 B군이 많아 면역기능을 강화하고 독감을 예방합니다.
- 몸에 잘 흡수되는 과당과 포도당이 많아 생활의 활력을 줍니다.
- 사과산, 구연산 같은 유기산을 풍부하게 함유하고 있어 혈액을 맑게 해줍니다.
- 기분을 상쾌하게 하여 피로회복에 도움이 됩니다.

♥ 2022. 10월 학교급식 식단 안내 ♥

비봉초등학교

월	화	수	목	금
3 개천절	4	5 수다날	6	7
 <p>10월 3일 개천절</p> <p>개천절은 단군의 생일을 민족의 고조성을 기억하는 가장하기 위해 제정된 국경일이다. 태극기 게양으로 우리나라의 찬양을 기념하고 나라사랑을 실천해볼까요?</p>	<p>친환경보리밥 니모♥유부무국(1.5.6.13.) 치킨너겟볶음 (1.2.5.6.12.13.15.) 문어맛오징어채조림 (2.5.6.13.17.) 애호박새송이볶음(5.) 배추김치(9.13.) 갈릭크로와상(1.2.5.6.13.)</p>	<p>김가루작은밥 투움바파스타(1.2.5.6.9. 10.12.13.16.18.) 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 허니버터웨이감자튀김 (2.5.13.) 깍두기(9.13.) 베라아몬드봉봉(1.2.5.)</p>	<p>귀리밥 호박꽃게탕 (5.6.8.9.13.17.18.) 파리달걀장조림 (1.5.6.13.) 오이도라지초무침 (5.6.13.) 허브치킨참스테이크 &우쌈(5.13.15.) 배추김치(9.13.) 달콤바삭찰보루크림빵 (1.2.4.5.6.10.13.16.18.)</p>	<p>친환경발아현미밥 건새우시금치된장국 (5.6.13.) 사각어묵채간장조림 (1.5.6.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 매콤콩나물무침(5.13.) 수제등심돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 세종대왕한글날케이크 (1.2.4.5.6.13.14.19.)</p>
10 한글날	11	12 수다날	13	14
 <p>10월 10일 한글날</p> <p>한글날은 한글을 창제한 한글날을 기념하는 가장하기 위해 제정된 국경일이다. 태극기 게양으로 우리나라의 찬양을 기념하고 나라사랑을 실천해볼까요?</p>	<p>기장밥 한우낙지전골 (5.6.13.16.18.) 오이고추쌈장무침 (5.6.13.) 맛동산탕수육(1.2.4.5.6. 10.12.13.15.18.) 짜먹는햄구이(6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(황도슬라이스) (5.11.13.)</p>	<p>비빔밥버거(떡갈비마요) (1.5.6.9.10.12.13.15. 16.18.) 친환경콩나물국(5.13.) 통새우왕만두&파채무침 (2.5.6.9.10.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 과일(단감) 달밤라떼(2.)</p>	<p>차조밥 우렁두부된장찌개 (5.6.13.18.) 방풍나물무침(5.6.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 코코넛치킨링 &어니언소스(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>친환경흑미밥 바지락순두부찌개 (5.9.10.13.18.) 돼지갈비간장조림 (5.6.10.13.) 글뱅이채소무침 (5.6.13.18.) 도시락김(13.) 열무김치(9.13.) 가을맞이단풍설기(5.)</p>
17	18	19 수다날	20	21
<p>현미밥 감자옹심이만두국 (1.5.6.10.13.) 로제짬뽕/푸살리(1.2.5. 6.12.13.15.16.18.) 파래무우침(5.6.13.18.) 모듬채소튀김(1.5.6.8.) 배추김치(9.13.) 피크닉청포도(2.13.)</p>	<p>오색미밥 닭고기미역국 (5.6.15.18.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 감자채베이컨볶음 (5.6.10.13.) 너를 응원해소시치구이 /머스타드 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 꿀떡(5.13.)</p>	<p>우리쌀토마토치즈볼 (1.2.5.6.10.16.) 부추달걀국(1.5.6.13.) 심쿵하트♥단무지 두께후루룩떡볶이 &순대, 파채 (1.5.6.10.12.13.18.) 꼬치어묵튀김/머스케첩 (1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>울무밥 돈육호박고추장찌개 (5.6.10.13.) 매콤한순살닭갈비조림 (5.6.13.15.) 고기손만두찜&양념간장 (1.5.6.10.13.16.18.) 숙주나물무침 배추김치(9.13.) 수제흑당버블라떼 (2.13.)</p>	<p>홍미밥 부대찌개(라면사리) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 고추참치두부조림 (5.6.13.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) 돈육된장소스구이 (5.6.10.13.18.) 배추겉절이(9.)</p>
24 (사과데이)	25	26 수다날	27	28
<p>친환경차수수밥 부추닭곰탕/당면 (5.6.13.15.) 순두부달걀찜(1.5.) 사과데이☆사과치커리유 자무침(1.2.5.6.13.16.) 통살오징어바치리장정(1. 5.6.12.13.17.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>귀리밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.) 도토리묵상추무침 (5.6.13.18.) 호박맛살볶음 (1.5.6.9.13.) 육전(연양식불고기) &파채(1.2.5.16.) 배추김치(9.13.) ♥독도사랑♥ 우리쌀컵케이크 (1.2.4.5.6.13.14.19.)</p>	<p>혼합잡곡작은밥 김치콩나물국(5.9.13.) 불어묵간장조림 (1.5.6.13.) 오이피클 수제BLT샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.) 사과요거타임(2.)</p>	<p>오색미밥 두부청국장찌개 (5.6.9.13.18.) 스틱떡갈비간장조림 (2.5.6.10.13.15.) 돼지등뼈시래기조림 (5.6.10.) 무생채(5.6.9.13.18.) 새송이버섯양념구이 (5.6.13.) 스위트제주청귤주스 (2.13.)</p>	<p>현미밥 크래미달걀탕 (1.5.6.8.13.) 숙갓두부무침(5.6.) 짬뽕불고기 (5.6.9.10.13.17.18.) 굴림만두튀김&칠리소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼프렌치토스트 (1.2.5.6.13.)</p>
31				
<p>차조밥 콩가루얼갈이된장국 (5.6.13.) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 양념깻잎장아찌 (5.9.13.18.) 스마일타워함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 할로윈파티★몬스터도넛 (1.2.5.6.)</p>		<p>수다날 요일은 먹는</p> 		

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관
(☎ 070-4346-7004)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 안내(변동 있을시 식생활관 내 게시판 별도 표기)

쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	동태	고등어	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (페루산)	국내산	러시아	국내산	베트남