



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

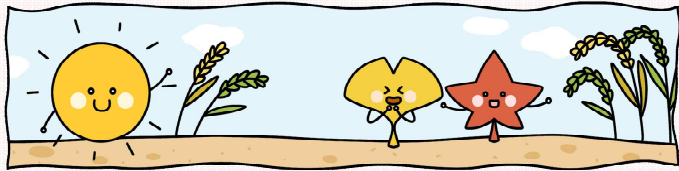
교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 8월 영양소식지 및 월간식단

8월의 절기 '입추'



아직 덥지만 가을이 오고 있어요

양력 8월 8일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다.

‘입추 때는 벼 자라는 소리에 개가 짖는다.’라는 속담이 있어요. 입추 무렵이 되면 늦여름의 따가운 햇볕을 바다 벼가 아주 잘 자라요. 얼마나 잘 자라는지 귀 밝은 개가 벼 자라는 소리를 듣고 짖을 정도래요.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

알갱이 톡톡 '옥수수'



7~8월 제철 채소 옥수수! 옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄이 풍부해서 피로 해소에 좋아요. 아미노산이 풍부해 더운 여름 활력을 주고 더위 먹는 것을 예방해 준답니다. 또, 옥수수의 노란 색소 성분은 눈 건강에 도움을 줘요.

옥수수는 수확 후 시간이 지나면 단맛이 줄어들기 때문에, 갓 딴 옥수수를 바로 먹는 것이 좋아요. 옥수수는 옥수수밥, 팝콘, 옥수수전, 찐옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있답니다.

▼ 옥수수 고르는 TIP ▼

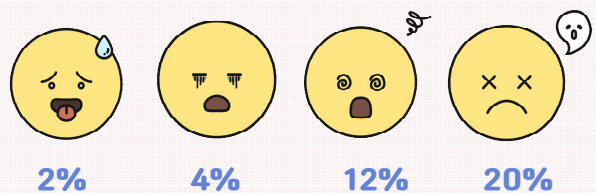
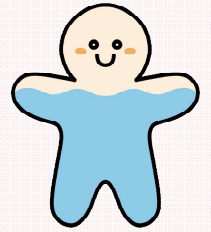
- ✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것
✓ 타원형 모양
O ✓ 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것
✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!

- ✓ 알맹이가 굵고 촘촘히 박혀있는 것
✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것
X ✓ 껍질이 마른 것은 피하기
(껍질이 말라 있으면 알이 딱딱해지기 시작한 것!)

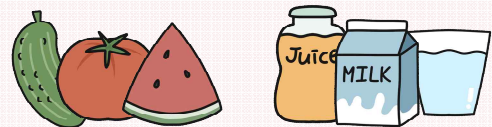
출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」 히로타 다카코

우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'. 물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요. 음식을 소화하는 데에 필요해 변비에 걸리지 않게 도와주고, 영양소를 운반하는 역할을 해요. 노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 합니다.



우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



그래서 우리는 충분한 수분을 섭취해야 합니다. 음식 속 수분을 섭취할 수도 있고, 물이나 음료 등을 마셔서 수분을 보충할 수도 있어요. 대부분의 식품에 수분이 함유되어 있는데, 오이, 수박, 토마토 등의 식품에는 수분이 90% 이상 들어있답니다.



2.5컵(500ml)

4.5컵(900ml)

성장기 어린이와 청소년은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요? 매일 우유 1컵과 함께 물 2.5컵~4.5컵(500~900ml) 이상 마시는 것이 좋아요. 녹차나 커피 같은 차류, 주스 등 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인 등이 들어있어 많이 마시면 건강에 위험을 줄 수 있어서, 생수나 보리차 등의 물 위주로 섭취하는 것이 바람직해요. 식사 전후 30분~1시간 이내에 물을 마시면 음식물의 소화를 방해할 수 있으니 유의하세요!

출처 : 한국인 영양소 섭취기준 2020

★ 8월 학교급식 식단 안내 ★

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨
새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫
토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮
닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조
개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
등의 알레르기 유발식품을 표시
하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함



올바른 손씻기 6단계



*흐르는 물에 30초 이상!



손바닥을 마주대고
문질러 줘요



손등과 손바닥을
서로 문질러 줘요



손가락을 끼고
문질러 줘요



손가락을 마주잡고
문질러 줘요



엄지 손가락을
다른 손가락으로
돌리며 문질러 줘요



손톱 밑을 깨끗하게
문질러 줘요

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
<p>* 8월 생일 축하의 날 *</p> <p>친환경차수수밥 닭고기미역국5.6.15 단호박돼지갈비찜5.6.10.13 뿌리채소맛탕5.6.13 상추부추겉절이5.6.13 배추김치9 명명롤케이크1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.1/29.5/152.5/2.7</p>	<p>친환경백미밥 느타리버섯국5.9 옥수수함박스테이크1.2.5.6. 10.12.13.16.18 떡볶이5.6.12.13 고구마줄기볶음 배추김치9 콜로마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/19.3/153.7/2.4</p>	<p>가즈동1.2.5.6.7.9.10.13.18 미소된장국5.6 오코노미야끼1.5.6.9.10.12.13 .17.18 사과치커리유자청무침13 깍두기9 요거얌얌2 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/23.1/154.1/3.2</p>	<p>혼합잡곡밥5 사각어묵국1.5.6.13 달걀비/무쌈5.6.13.15 애호박전1.5.6 잔미채볶음5.6.13.17.19 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/33.2/138.6/2.3</p>	<p>강황쌀밥 짬뽕순두부찌개5.6.9.10.17. 18 오리안심탕수육1.2.5.6.11.12 가지숙주잡채/꽃빵1.5.6.8.9. 10.13.18 열무된장무침5.6 배추김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.0/29.2/312.9/5.4</p>
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
<p>찰기장밥 조랭이떡국1.16 돈육버섯불고기5.6.10.13 달걀찜1.2.5.9 숙주나물무침 배추김치9 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.9/33.6/155.1/3.4</p>	<p>녹차카테킨쌀밥 등뼈감자탕5.6.10.13 밤간장찜닭5.6.13.15.18 굴뱅이야채무침5.6.13 김가루실파무침5.6 배추김치9 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.0/31.9/177.0/3.8</p>	<p>목살필라프1.5.6.10.12.13.18 김치콩나물국5.9 해산물토마토스파게티1.2.5.6 .9.12.13.17.18 모듬감자튀김/어니언시즈닝5 .6.12 양상추샐러드/오리엔탈5.6. 12 깍두기9 살구주스13 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.9/18.2/161.1/2.9</p>	<p>차조밥 닭곰탕15 삼치유자청구이5.13 비엔나야채볶음2.5.6.10.12. 15.16 오이청경채무침5.6 깍두기9 미니글레이즈드던킨도넛2.5 .6 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/30.0/128.9/2.2</p>	<p>친환경울무밥 팽이버섯된장국5.6 돈육보쌈5.6.10 비빔국수5.6 상추파채무침5.6.13 보쌈김치9 새우하가우1.2.5.6.9.10.16.17 .18 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/30.7/132.7/2.9</p>

[식품알레르기 제거식 준비]

⑨새우 ⑮오징어 제거식

21일 오코노미야끼
28일 토마토스파게티
30일 샤오롱바오

- ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

물방울의 여행(저학년용)

전주기린초등학교

반 이름: _____

친구들은 하루에 몇 컵의 물을 마시나요?
우리가 마신 물이 몸을 돌고 돌아 몸 밖으로 나올 수 있도록
아래 미로에서 물방울을 탈출시켜 주세요!



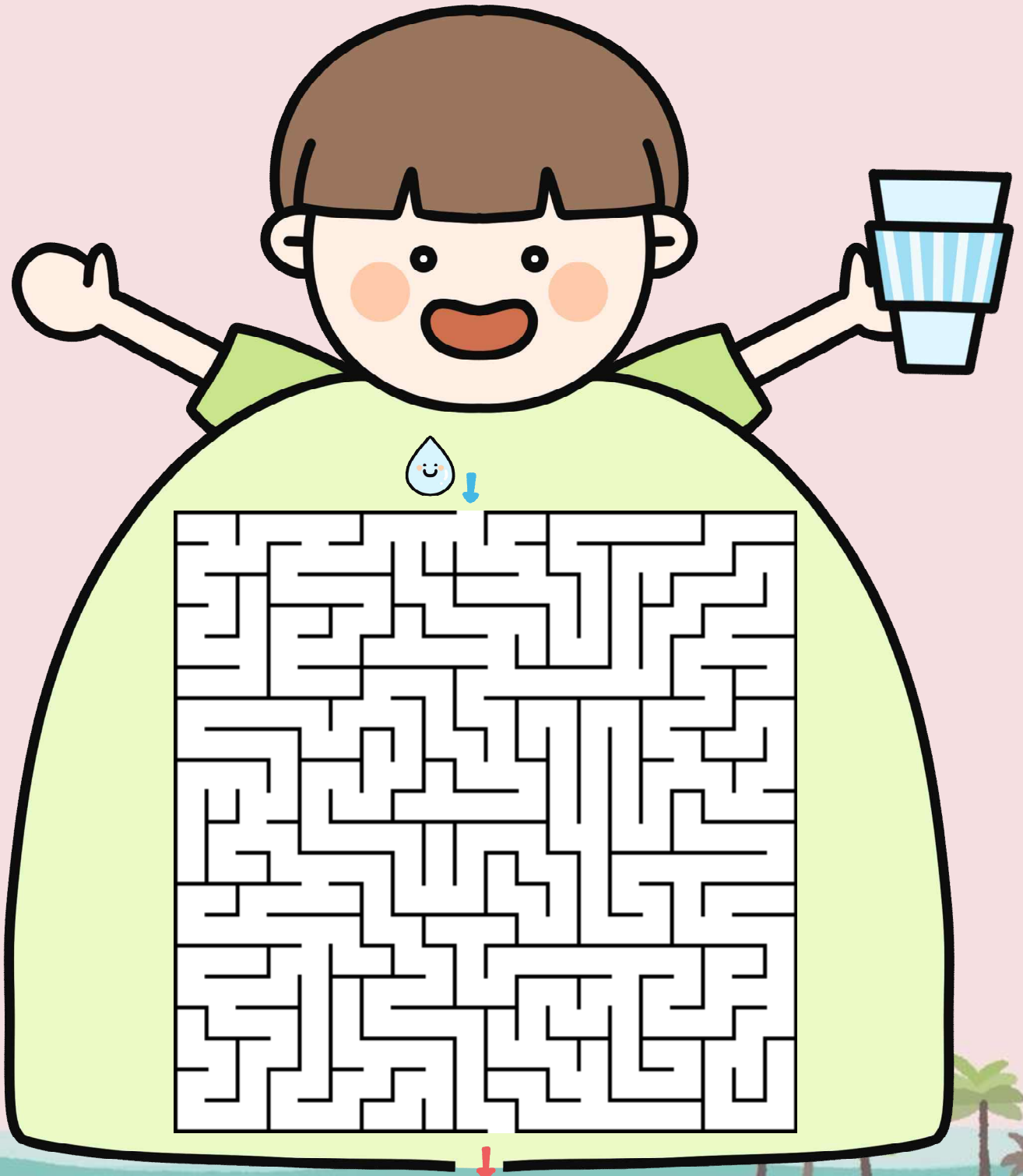
탈출 성공! 몸 밖으로 물이 빠져나왔으니, 다시 물을 채워볼까요?
[성공 미션] 지금 바로 물 한 컵 마시고 오세요! 어서 어서!

물방울의 여행(중학년용)

전주기린초등학교

반 이름: _____

친구들은 하루에 몇 컵의 물을 마시나요?
우리가 마신 물이 몸을 돌고 돌아 몸 밖으로 나올 수 있도록
아래 미로에서 물방울을 탈출시켜 주세요!



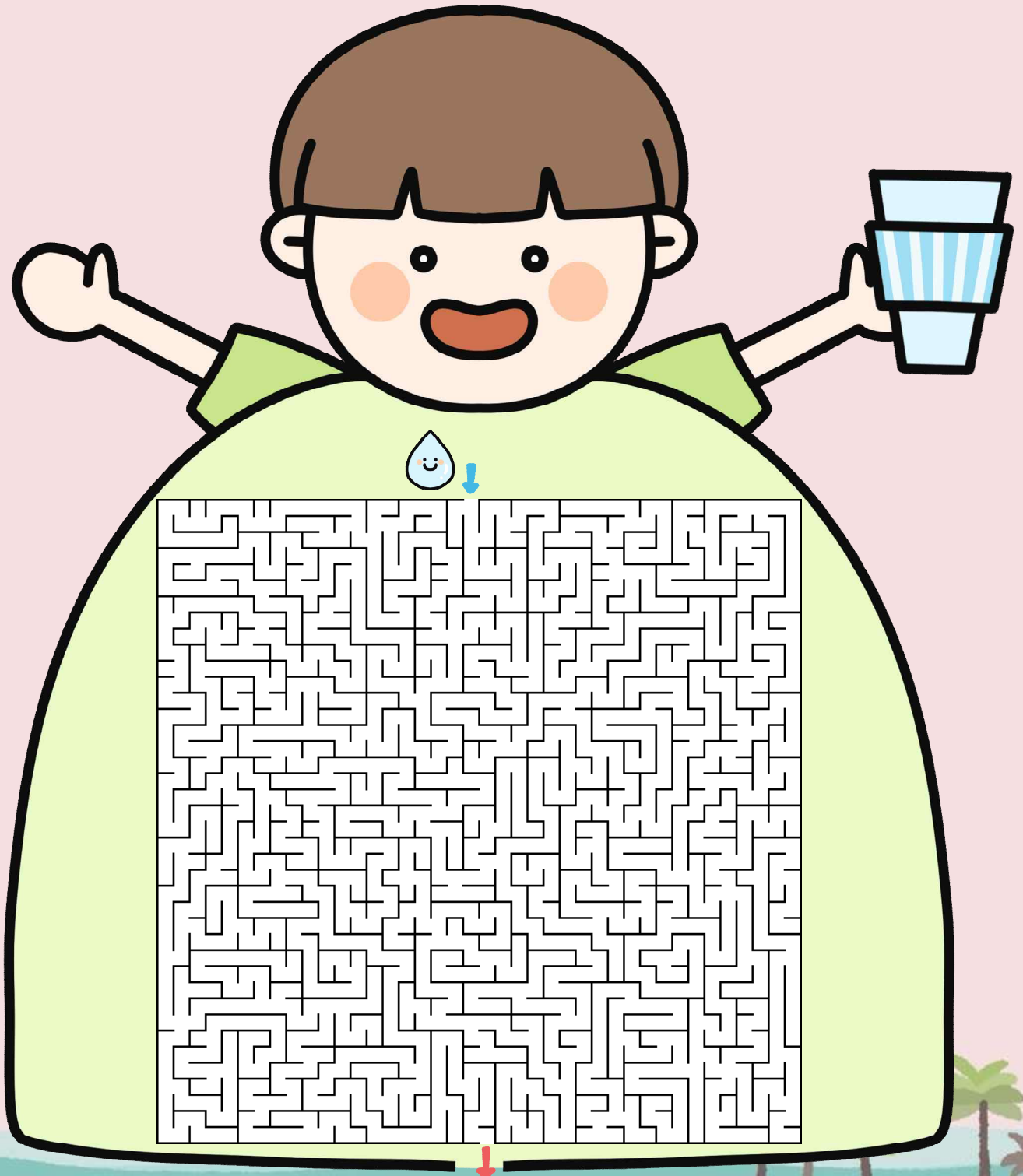
탈출 성공! 몸 밖으로 물이 빠져나왔으니, 다시 물을 채워볼까요?
[성공 미션] 지금 바로 물 한 컵을 마시고 오세요! 어서 어서!

물방울의 여행(고학년용)

전주기린초등학교

반 이름: _____

친구들은 하루에 몇 컵의 물을 마시나요?
우리가 마신 물이 몸을 돌고 돌아 몸 밖으로 나올 수 있도록
아래 미로에서 물방울을 탈출시켜 주세요!



탈출 성공! 몸 밖으로 물이 빠져나왔으니, 다시 물을 채워볼까요?
[성공 미션!] 지금 바로 물 한 컵 마시고 오세요! 어서 어서!