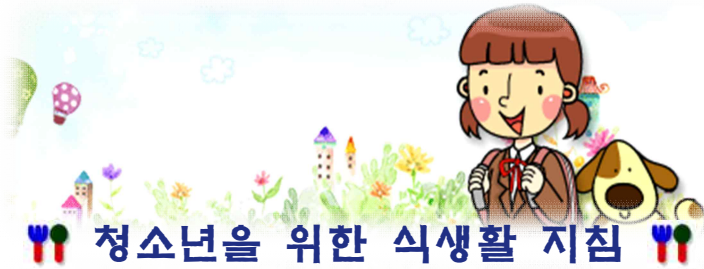




http://jeonggo.hs.kr/

2020학년도 1-2월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경



1 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- ▶ 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- ▶ 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- ▶ 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.

2 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

- ▶ 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- ▶ 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- ▶ 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.

3 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

- ▶ 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- ▶ 매일 한시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- ▶ 무리한 다이어트를 하지 않습니다.
- ▶ TV시청과 컴퓨터게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.

4 물이 아닌 음료를 적게 마시자

- ▶ 물을 자주 충분히 마십니다.
- ▶ 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
- ▶ 술을 절대 마시지 않습니다.

5 식사를 거르거나 과식하지 말자

- ▶ 아침식사를 거르지 않습니다.
- ▶ 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- ▶ 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

6 위생적인 음식을 선택하자

- ▶ 불량식품을 먹지 않습니다.
- ▶ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

청소년기 신체활동과 운동

1 운동, 이렇게 해 봐요

- ▶ 어린이와 청소년기는 동작이 민첩하고 신체발달이 왕성하므로 심폐지구력, 근력을 키우는 운동이 필요합니다. 적어도 1주에 3회 이상, 1회에 30분~1시간 정도 꾸준히 운동합니다.

2 신체활동과 운동, 이래서 좋아요

- ▶ 몸이 튼튼해집니다.
- ▶ 몸에 쌓인 지방을 줄입니다.
- ▶ 건강한 체중을 유지할 수 있습니다.
- ▶ 친구들과 잘 어울릴 수 있습니다.
- ▶ 기분이 좋아지고 자신감이 생깁니다.
- ▶ 학습 능력이 좋아집니다.

◎ 심폐지구력을 높이는 유산소운동



- ▶ 유산소 운동은 대화가 가능한 정도의 강도로 30분 이상 하는 운동을 말합니다. 유산소 운동을 하면 활동하는 근육에 산소를 공급해 주는 심폐지구력을 키울 수 있습니다.

◎ 근력, 근지구력을 키우는 운동

- ▶ 근력은 최대로 낼 수 있는 힘을, 근지구력은 근육 운동을 오랫동안 지속할 수 있는 능력을 말합니다. 쉽게 할 수 있는 것은 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 앉았다 일어서기 등입니다.

출처 : 생애주기 영양관리 정보관(<http://foodnara.go.kr/>)

< 1-2월 학교급식 식단 안내장 >

| 구분 | 1/25(월) | 1/26(화) | 1/27(수) | 1/28(목) | 1/29(금) |
|----|---|---|--|---|--|
| 점심 | | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) • 브로콜리초장(5.6.13.) • 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) • 치즈순살반달돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 배추김치(9.) • 친환경딸기 | <ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.10.12.13.) • 채소달걀국(1.5.6.9.13.) • 매콤볼어묵야채볶음(1.5.6.13.) • 부추겉절이(13.) • 라조기(1.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 황태해장국(5.) • 애기배추된장무침(5.6.) • 닭갈비볶음(5.6.13.15.) • 버섯잡채(5.6.12.13.) • 배추김치(9.) • 파인애플 | |
| 구분 | 2/1(월) | 2/2(화) | 2/3(수) | 2/5(목) | 2/5(금) |
| 점심 | | | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) • 시금치나물(13.) • 야채계란말이(1.5.) • 파채돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.) • 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) • 오이깍둑무침(13.) • 닭갈비볶음(5.6.13.15.) • 연근탕글가마보꼬전(1.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 친환경굴 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 꽃게탕(5.6.8.9.13.) • 메추리알장조림(1.5.6.13.) • 참나물무침 • 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) • 배추김치(9.) |
| 구분 | 2/8(월) | 2/9(화) | 2/10(수) | 2/11(목) | 2/12(금) |
| 점심 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 어묵무국(1.5.6.9.13.) • 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) • 브로콜리초장(5.6.13.) • 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 콩나물국(5.6.9.13.) • 실곤약야채초무침(5.6.13.) • 돈육불고기(5.6.10.12.13.) • 통살새우커틀렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) • 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) • 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) • 콩치킨김치조림(5.6.9.) • 깍두기(9.) • 골드키위 | | |
| 구분 | 2/15(월) | 2/16(화) | 2/17(수) | 2/18(목) | 2/19(금) |
| 점심 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 아욱된장국(5.6.9.) • 콩나물파채무침(5.6.13.) • 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 돼지고기오븐구이(10.) • 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 소고기미역국(5.6.9.13.16.) • 쫄갓나물 • 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) • 눈꽃치즈함박스테이크&어린잎샐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥 • 매운동태탕(5.6.9.12.) • 호두연근조림(5.6.12.13.14.) • 돈육간장불고기(5.6.10.13.) • 오믈렛&케첩(햄)(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) • 배추김치(9.) | | |

♠ 원산지표시사항안내 ♠

【국내산】

-쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우자건품육수용
-육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

-낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산)
-육가공품: 고메치즈함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내, 호주)
-수산물가공품:새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 참치캔(원양산), 콩치통조림(대만산)

【그 외】뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음
두부류: 판두부, 순두부, 연두부(국내산)