



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2019년 12월 2일
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실)

FAX (063)530-3566

겨울철 영양관리 노하우



겨울은 기온이 낮고 건조하여 감기에 쉽게 걸릴 수 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해선 비타민이 풍부한 신선한

채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.

1) 규칙적인 식사로 에너지 보충하기

기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가해 에너지 소모가 많아지므로 규칙적으로 음식을 섭취해야 한다.

2) 체열 손실방지를 위해 식물성지방을 적절하게 먹기



체내 영양공급이 적절히 이루어지지 않으면 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량을 내므로 체열 손실 방지 위해 아몬드이나 호두등 식물성 지방식을 적절히 섭취해야 한다.

3) 면역력 강화를 위해 단백질을 충분히 먹어요.



겨울철 면역력 강화를 위해 생선, 콩류, 고기류 등의 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

4) 감기예방에 좋은 비타민과 무기질을 충분히 먹어요.

기온이 떨어지면 체내 대사율이 증가되어 비타민의 요구량이 증가한다. 특히 비타민A는 목의 점막을, 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해 주므로 감기예방에 도움이 된다. 또한 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 약화등으로 호흡기 질환, 근육이상을 초래 할 수 있으므로 과일과 신선한 채소를 충분히 섭취해야 한다.

청소년을 위한 식생활 실천 지침

1) 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.



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, 입맞게 먹자

- 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.

4) 음료가 아닌 물을 자주 충분히 마시자.

- 물을 자주 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.

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.



12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
냉이찰보리밥 된장국 5.6.8.9.13. 삼겹살구이 10.13. & 레몬무쌈 양배추초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 군고구마 백김치(자율) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.6/29.3/217.3/5.2	네모유부초밥 1.5.6.13. 잔치국수 1.5.6.9.13. 배추김치 9.13. 파닭 1.5.6.13.15. 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 749.2/36.4/249.4/4.7	돼지불고기덮밥 2.5.6.9.10.13.14. 콩나물김치국5.9.13. 배추겉절이 9.13. 케이준샐러드 1.5.6.12.13.15. 사과쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 749.6/32.4/200/14.8	꼬마찰현미밥 설프치아버타불고기버거 1.2.5.6.10.13 배추겉절이 9.13. 비치락죽 1.9.13.18. 유자봉 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 735/38.6/267.1/12.3	혼합잡곡밥 5. 돼지고기김치찌개 5.6.9.10.13. 감자햄볶음 5.6.10. 도라지오징어채조림 1.4.5.6.13.17. 총각김치 9.13. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 707.9/32.8/282.6/4.4
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
찰기장밥 돈코츠리멘 1.5.6.10.13.15. 팝콘간소새우(수제) 1.2.5.6.9.12.13. 섬초된장무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.4/35.8/704.7/6.3	찰보리밥 달래된장찌개 5.6.13. 편육 5.6.9.10.13. 해물김치전 1.5.6.9.13.17. 배추김치 9.13. 고구마슈박테이셔 1.2.5.6.13. 아채쌈(자율) 5.6.13. 풋고추(자율) 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.1/43.5/230.7/7.8	치즈김치볶음밥 10.13. 종합어묵국 1.5.6.8.9.13. 무채장아찌(자율) 13. 배추겉절이) 9.13. 탕수육샐러드 1.2.5.6.10.13. 케플쥬스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.5/31.8/300.9/4.7	무밥, 달래양념장 13. 북어달걀국 1.8.9.13. 맛초김둔육강정 1.2.4.5.6.10.12.13.15. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 692.2/29.6/168.3/4.2	발이현미밥 짬뽕국겨울용 9.10.13. 로제찜닭 2.5.6.12.13.15. 방풍나물무침 5.6.18. 배추김치9.13. 요거트(수제) 2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 723.6/42/207.7/6.4
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
차수수밥 쇠고기부국 1.5.6.13.16. 삼치엇장구이 2.5.6.13. 양장피집체 1.2.5.6.9.10.12.13. 배추김치 9.13. 자장떡볶이 1.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.1/33.5/270.7/5.3	차수수밥 김치치즈나베 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 잔멸치호두조림 4.5.9.13.14. 오징어링브로콜리숙회 5.6.13.17. 총각김치 9.13. 모듬과일 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 807/40.5/329.6/5.8	닭고기비빔밥 2.5.6.9.12.13.15.16.18. 두부팽이버섯맑은된장국 5.6.9.13. 배추겉절이 9.13. 크로와상 1.2.5.6.13. 꿀유자차 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 848.3/49.1/258.7/5.5	찰현미밥 비치락미역국 5.6.13.18. 돼지갈비찜 1.5.6.10.13. 오이달래고추장무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 사과케익 2.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.5/39.1/199.8/8.4	검정약쌀밥 대구매운탕 5.6.13. 돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 유채된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 단팔죽13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 805/35.9/204.7/5.2
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수다날	12/26 Thu	12/27 Fri
찰보리밥 청국장 5.6.8.9.13. 춘천닭갈비 2.5.6.13.15. 숙주미니리무침 배추김치 9.13. 찹쌀도우넛 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.5/30.9/198.1/5.3	귀리밥 5. 만두국 1.5.6.8.9.10.13. 들나물초고추장무침 5.6.13. 방아데리아키소스구이 5.6.13. 배추김치 9.13. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 646/31.5/212.8/4.9		강황밥 육개장 1.13.16. 비엔나소시지조림 2.5.6.10.13. 물미역새우살초무침 9.13. 배추김치 9.13. 김말이강정 1.2.4.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 700.6/23.5/132.9/4.3	
2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu	2/7 Fri
찰기장밥 쇠고기미역국 5.6.9.13. 해물잡채 1.5.6.8.9.10.13.17. 아채햄볶음 5.6.8.10.13. 배추김치 9.13. 딸기크림케익 1.2.5.6.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 666.4/27.2/202.9/6.3	찰현미밥 순대국 6.9.10.13.16.18. 닭고기카레볶음 2.5.6.13.15. 꼬마미니리무침 5.6. 배추김치 9.13. 치즈핫도그 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.6/44.2/178.9/9.5	비빔밥, 약고추장 1.5.6.10.13. 홍합국 18. 갈비치킨 1.2.5.6.13.15.18. 봄동달래겉절이 9.13. 스위트자몽 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 883.1/51.7/251.3/11.1	찰현미밥 굴떡국 1.9.13.18. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13.18. 아채계란말이 1.2.5.6.10.12.13. 총각김치 9.13. 오렌지 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.1/36.2/252.8/6.1	

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양상담 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다. - 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.