



4월 영양소식

봄날의 불청객 황사!!

황사는 몽골, 중국 북부의 고비사막에서 발생하여 강한 소용돌이 바람을 타고 고공에서 떠돌다가 한반도 부근으로 하강하며 이동하게 됩니다.



황사 입자는 0.25~0.5mm정도로 세밀하며 이 자체로도 호흡기 질환이나 눈병을 유발하는데, 황사에 의한 이러한 오염물질은 두통이나 탈모, 아토피 등의 피부질환을 유발하기도 합니다.

◆ 황사 예방하기!



황사가 발생하면 되도록 외출을 삼가는 것이 가장 좋긴 하지만, 이것은 일상적으로 불가능하므로 외출 시에는 방사 마스크를 착용하고 귀하 후에는 세수와

양치질을 하는 것은 기본입니다. 그리고 황사로부터 호흡기를 보호하고 축적된 공해물질을 배출하는데 좋은 음식을 섭취하는 것도 황사를 대비하는 방법입니다.

◆ 황사에 좋은 음식

- **돼지고기** : 체내에 축적된 공해물질과 분진을 배출하는데 효과가 있습니다.
- **도라지** : 호흡기 질환에 효과적입니다.
- **마늘** : 살균작용을 하는 알라신 성분이 풍부하여 항균 작용을 하며, 체내 수분이 쌓이는 것을 막아줍니다.
- **미역** : 미네랄이 풍부하고 식물성 단백질과 지방, 그리고 비타민을 함유하여 다이옥신, 카드뮴, 납의 배출을 도와줍니다.
- **현미** : 섬유질이 풍부하여 장내 독성물질을 배출해 줍니다.
- **녹차** : 풍부한 카테킨 성분은 중금속과 흡착하여 오염물질을 억제하고 배출하는데 도움이 됩니다.



위대한 밥상 > 향긋한 봄나물 7.

◆ 냉이

가장 많이 먹는 봄나물의 하나

단백질 함량이 많고 비타민 A, C, 칼슘, 철분이 풍부하다.

섭취방법 : 국, 찌개, 나물 등



◆ 달래

특 쏘는 맛이 특징이며, 비타민C를 비롯한 영양소가 골고루 들어있고, 칼슘이 특히 많이 함유되어 있다.

섭취방법 : 찌개, 무침(생), 간장양념 등



◆ 돌나물

아삭한 식감이 있어 생채가 제격이며, 비타민C와 인산, 칼슘 등 무기질이 풍부하다.

섭취방법 : 초무침, 물김치, 샐러드



◆ 두릅

맛과 향이 좋으며, 단백질이 많고 지방·당질·섬유질·무기질·인·칼슘·철분과 비타민C 등이 풍부하다.

섭취방법 : 숙채, 튀김, 두릅적(꼬치)



◆ 원추리

이른 봄 올라오는 어린싹을 나물로 무쳐 먹으며, 비타민이 풍부함

섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 나물, 된장국 등



◆ 참나물

특유의 향을 가지는 대표적 봄나물로 베타카로틴과 섬유질이 많이 함유되어 있다.

섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채)



◆ 취나물

쌈싸름한 맛과 은은하게 풍기는 상큼한 향이 특징이며, 베타카로틴, 비타민C, 칼륨 등이 많이 함유되어 있다.

섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채), 김치, 장아찌 등





4월 학교급식 식단 안내



4/1  생일밥상	4/2  화	4/3  수 수다날	4/4  목	4/5  금
친환경찰기장밥 닭고기미역국 5.6.13. 등갈비바베큐5.6.10.12.13 콩비지김치전&애호박전 1.5.6.9.10.13. 배추김치 9.13. 간장깻잎장아찌9.13. 우리밀소고기불고기1.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 646.6/33.5/111.3/4.4	친환경찰현미밥 육개장 13.16. 폴면야채무침 5.6.13. 통살새우가스&감자샐러드 1.2.5.6.9.10.11.12.13. 배추김치/고들빼기김치9.13. 청포도+오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 563.4/17.6/120.3/5.2	쇠고기나물밥&양념장 5.6. 어묵김치국 1.5.6.9.13.16. 유채나물무침 5.6. 크리스피돈육강정 1.2.5.6.10.12.13. 총각김치/배추김치 9.13. 떠먹는아이라브요거트1.2. 에너지/단백질/칼슘/철분 630.5/24.8/228.2/4	친환경경정쌀밥 새우살감자들깨탕 9.13. 치즈불닭 2.5.6.13.15. 시금치땅콩무침 4. 오야당근스틱&쌈장 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 지짐꽃전&조청 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 579.5/20/202.2/2.9	친환경차수수밥 쇠고기떡국 5.6.13.16.18. 두부양념구이 5.6. 가지나물무침 5.6. 쭈꾸미낙지철판볶음 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 요거타임(사과) 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 570.8/24.1/179.8/3.7
4/8  월	4/9  화	4/10  수 수다날	4/11  목	4/12  금
친환경찰보리밥 사골새알심만두국 1.2.5.6.10.13.16. 자반고등어무조림 5.6.7.13. 다시마숙회&초고추장 5.6.13. 감자채볶음 2.5.6.10. 배추김치/열무김치 9.13. 말기 에너지/단백질/칼슘/철분 529/24.9/118/4	친환경차조밥 청국장두부찌개 5.9.13. 도라지강정 2.5.6.12.13. 오향장육&친환경상추쌈 2.5.6.10.13. 배추김치/총각김치 9.13. 도깨비고구마핫도그 1.2.5.6.10.12.13.15.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 671.2/30.1/176/7.3	안심살차슈덮밥 1.2.5.6.9.10.13. 잔치국수&김치1.5.6.9.13. 쫄깃단무지무침 순살닭강정 1.4.5.6.12.13.15. 배추김치/갯김치 9.13. 마카롱초코 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 578.1/39.5/81.7/3.4	친환경찰보리밥 오징어호박국 13.17. 숙주미나리무침 1.5.6.13. 생오이피클 13. 반달치즈돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 양송이크림스프 2.5.6.13. 뽕로로요구르트 2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 574.7/27.6/213.8/3.9	친환경찰기장밥 한방전복닭죽 13.15.18. 공치김치조림 5.6.9.13. 청경채겉절이 13. 짜장떡볶이 1.2.5.6.13. 배추김치/깍두기 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 536.5/20.5/117.4/3.5
4/15  월	4/16  화	4/17  수 수다날	4/18  목	4/19  금
친환경차수수밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13. 파리고추어묵볶음 1.5.6.13. 깻잎순볶음 오리스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13. 총각김치/배추김치 9.13. 호밀이들어간사과파이 1.2.3.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 503.7/22.2/129.6/3.6	친환경서리태파쇄밥 5. 다슬기감자수제비 5.6.13.18. 콩나물무침 5. 오징어+브로콜리숙회&초고 추장 5.6.13.17. 파인애플탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치/갯김치 9.13. 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철분 537.3/20.9/107.8/4.1	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13. 시금치완장국 5.6.13. 도라지오이초무침 5.6.13. 진짜떡갈비구이 1.5.6.10.12.13. 배추김치/갯김치 9.13. 유자주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 576.3/21.5/147.4/5	친환경영양잡곡밥 5. 쇠고기무국 1.13.16. 미나리고추장무침 5.6. 토마토미트스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13. 삼치데리야끼구이 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 밀당쭈포도젤리 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 511.7/21.5/149.5/3.5	친환경찰현미밥 꽃게해물탕 5.6.8.9.13.18. 미역줄기팽이버섯볶음 꼭참스테이크 2.5.6.10.12.13. 배추김치/열무김치 9.13. 깻잎양념장아찌 달콤포근부세1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 527.8/22.1/220.3/3.5
4/22  월	4/23  화	4/24  수 수다날	4/25  목	4/26  금
우리밀짜장면1.2.5.6.10. 친환경영양잡곡밥 5. 바지락순두부찌개 1.5.9.13.18. 떡갈비연근조림 5.6.10.13. 취나물무침 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 564.4/22.1/200.9/7.2	친환경발아현미밥 버섯전골 13.16. 오징어초무침 5.6.13.17. 마살라치킨&고추장볶음1.5.6.13. 배추김치/돈장깻잎장아찌 9.13. 짜먹는요플레 2. 그린샐러드&파스타1.2.5.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 564.6/26.9/141.3/4.6	날아오르세요밥1.2.5.6.9.10.13. 건새우아욱국 5.6.9.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 아삭아삭오이피클 13. 총각김치/배추김치 9.13. 방울배추쌈1.2.5.6.10.15. 에너지/단백질/칼슘/철분 566.9/23.6/183.1/4.2	친환경찰보리밥 맑은대구탕 5.13.18. 연두부계란찜 1.2.5.9.13. 돈육불고기 5.6.10.13. 배추김치/간장고추 9.13. 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 요거트요구르트&과자2.4.5.6.14. 에너지/단백질/칼슘/철분 569.8/25/124.4/3.8	친환경경정쌀밥 사골부대찌개2.6.9.10.13. 느타리호박볶음 포테이토생선가스&소스 1.2.5.6.13. 열갈이겉절이 9.13. 배추김치/파김치 9.13. 방울토마토&포도 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 527.8/16.2/86.8/3.1
4/29  월	4/30  화	식품알레르기 관리방법! 1. 원인식품을 정확하게 진단 2. 원인식품에 함유된 영양소는 대체식품으로 섭취 3. 알레르기를 일으킨 식품은 일정기간 섭취를 피한 후 섭취를 시도		
친환경차수수밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 통살방아스테이크5.6.12.13. 웰빙면과류멸치볶음 5.6.13.14. 배추김치/깻잎양념장아찌 9.13. 우리밀바나나맛도넛 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 650.7/27.4/231.5/3.4	친환경경정쌀밥 꼬치어묵우동1.5.6.12.13. 숙주나물 삼겹살고추장구이5.6.10.13. 배추김치/파김치 9.13. 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 696.4/26.9/158.2/3.8	식품알레르기 정확히 알기! 식중독은 독소나 또는 식중독 원인세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.		

♥ 알레르기 정보 ♥

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

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→식생활관 소식