



7월 영양소식

[여름철 영양관리]

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소 섭취
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취



◆ 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능력을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

◆ 여름철 더위를 이기는 건강음식

오이

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.



수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 이외로 영양가는 높다.



열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다.

참, 참, 참 !!! 냉증이 있거나

위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 안돼요 !!

미꾸라지

질 좋은 단백질과 비타민 A1, B2, D가 많은 강장식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.

삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 섞어 먹으면 좋다.



[음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?]

지난 수십 년간 수업이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 조사에 따르면 인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰 밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두 등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.

▶ 초콜릿 - 단맛 기분 up



초콜릿이나 케이크, 사탕 등 단맛이 강한 음식을 먹으면 신경을 안정시키는 화학물질인 세로토닌 분비가 원활해지면 기분이 좋아진다.

▶ 차(茶) - 마음에 안정을 준다.



불안한 마음을 차분하게 진정시키는 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활해서 긴장된 마음을 풀어주며, 편안한 상태를 유지시켜준다.

▶ 호두와 아몬드 - 지친 마음을 편안하게!!



오독오독 씹어 먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지친 의기소침해진 마음을 다독여준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방이 듬뿍 함유되어 있어 마음을 안정시키는 효능을 지니고 있다.

▶ 상큼한 샐러드 - 불쾌지수가 확 낮아진다!



스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다. 무기질과 비타민이 가장 많이 함유된 식품이 바로 채소와 해초이며, 과일에도 풍부하게 들어 있다.

▶ 바나나 - 긴장된 몸과 마음을 달래준다.



바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민 B6, 무기질 등 신경안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경안정제이다.

7월 학교급식 식단 안내(수정)

7/1  생일밥상	7/2 	7/3  수	7/4  목	7/5  금
친환경찰현미밥 쇠고기미역국 5.6.13.16.18. 단호박돼지갈비찜 2.5.6.10.13.18. 쫄면야채무침 1.5.6.10.13.16.18. 깍두기/배추김치 9.13. 우리밀꼬꼬케이크 1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 555.8/22.7/97.7/3	친환경차수수밥 닭고기오색떡국 5.6.13.15.18. 건새우호박볶음 9.13. 쭈꾸미나지참판볶음 5.6.13.18. 배추김치/갯김치 9.13. 골드파인애플+방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 512.5/21.2/102.2/2.7	교육공무원총파업에 따른 급식 중단		친환경찰보리밥 육개장 13.16. 자반고등어무조림 5.6.7.13.18. 연두부달걀찜 1.2.5.9.13. 배추김치/갯잎양념장(자율) 9.13. 자두 에너지/단백질/칼슘/철분 505/27.8/130/5
7/8 	7/9 	7/10  수다날	7/11  목	7/12  금 
친환경영양잡곡밥 5. 우리밀도토리주채비 5.6.13.18. 꼬막양념무침-자율 5.6.18. 숙주미나리무침 치즈불닭 2.5.6.13.15.18. 깍두기/배추김치 9.13. 말랑촉촉반건시 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 542.6/19.8/133.3/8	친환경발아현미밥 참치김치찌개 5.9.13.18. 오이사과무침 5.6.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13.18. 리얼허니고르곤졸라피자 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치/파김치 9.13. 친환경상추쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 591.3/29/145.6/4.1	단호박카레라이스 2.5.6.10.13.16. 동치미물냉면 1.3.5.6.13.16.18. 참나물무침 떡닭 꼬치&강정소스 5.6.12.13.16.18. 배추김치/열무김치 9.13. 뽕로로요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.1/21.7/122.3/4.6	친환경서리태파쇄밥 5. 새우감자들깨탕 9.13. 김가루실파무침 13. 돈육김치볶음 5.6.9.10.13.18. 파인화오리감자 13. 총각김치/배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 538.7/20.2/190.5/3.9	친환경검정쌀밥 닭다리전복삼계탕 13.15.18. 도토리묵야채무침 5.6.18. 징아양념구이 2.5.6.12.13.16.18. 배추김치/열무김치 9.13. 시원달콤수박 파프리카&쌈장(자율) 5.6.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 568.1/31.7/153.8/3.3
7/15 	7/16 	7/17  수다날	7/18  목	7/19  금
친환경차조밥 오징어짬뽕 5.6.9.10.13.16.17.18. 쫄깃단무지무침 짜장떡볶이 1.5.6.13.16. 참쌀탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 녹여먹는레몬슬러쉬 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 649.7/21/115.2/3	친환경차수수밥 해물된장찌개 5.6.8.9.13.18. 미트볼스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 삼치카레구이 2.5.6.13.16. 배추김치/갯잎양념장(자율) 9.13. 미니피자무스도넛 1.2.5.6.13. 오징어+브로콜리숙회&초 고추장 5.6.13.17.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 671.8/27.2/248.8/3.8	오리훈제볶음밥 1.5. 김치콩나물국 5.9.13.18. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 저염오이지무침 13. 배추김치 9.13. 비피더스명장(사과) 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 549.3/24.5/158.3/4	친환경찰기장밥 사골새알심떡만두국 1.2.5.6.10.13.16.18. 여육잡채 1.5.6.8.10.13.16.18. 꼭꼭새우도넛 2.5.6.10.12.13.16.18. 총각김치/배추김치 9.13. 최고야포도씨쥬스 5. 파프리카&쌈장(자율) 5.6.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 650.2/25.6/84.8/4	친환경검정쌀밥 낙지연포탕 5.13.18. 고구마순살닭볶음탕 2.5.6.13.15.18. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 배추김치/파김치 9.13. 멜론+방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 513.5/20.9/137/2.7
7/22 	7/23 	7/24  수다날	7/25  목	7/26  금 방학식
친환경찰보리밥 대구매운탕 5.9.13.18. 콩나물무침 5. 한우불고기 5.6.13.16.18. 배추김치/파김치 9.13. 인절미갈릭토스트 1.2.5.6.13. 친환경상추쌈&오이스틱(자율) 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 512.2/26.2/133.7/5.3	친환경서리태파쇄밥 5. 비지락순두부찌개 1.5.9.13.18. 감자채볶음 2.5.6.10. 코코넛히레까스 1.2.5.6.10.11.12.13.15.16. 배추김치/열무김치 9.13. 농후발효요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 616.7/27.5/316.9/4.6	베이컨파래볶음밥 1.2.5.6.10. 시금치된장국 5.6.13.18. 동치미냉면 1.5.6.10.15.16.18. 굴생이+채무침/소면 5.6.13.18. 총각김치/배추김치 9.13. 스퀴트청포도쥬스 에너지/단백질/칼슘/철분 612.8/19.2/148.7/4.2	친환경검정쌀 버섯전골 13.16. 오향장육 5.6.10.13.18. 도라지강정 2.5.6.12.13. 배추김치/간장고추 9.13.18. 레드치즈아이스크림 1.2.5.6. 양배추쌈&쌈장(자율) 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 586.6/28.7/155.2/7.4	<p>신나는 여름방학~!</p> 

♥ 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

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

※ 교육공무원총파업 철회 시 다시 안내드리겠습니다.

★ 여름철 절기 안내 ★

- ※ 소서(少暑) 양력 7월 7일 → 날씨가 본격적으로 더워지기 시작
- ※ 대서(大暑) 양력 7월 23일 → 일 년 중 날씨가 가장 무더운 날