



7월 영양소식

전주만성초 제102호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988

[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

7/2 월 생일밥상 친환경찰현미밥 바지락미역국 5.6.13. 등갈비바베큐 5.6.10.12.13. 콩비지김치전&깻잎고기전 1.5.6.9.10.13. 배추김치/고구마줄기김치 13. 우리밀뉴페이스케이크 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 602.7/27.1/126.2/3.8	7/3 화 친환경찰보리밥 참치김치찌개 5.9.13. 한우불고기 5.6.13. 오이부추무침 5.6.13. 친환경상추쌈+오이고추 5.6. 총각김치/배추김치 9.13. 치즈고구마롤 1.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 541.4/25.2/129/7.1	7/4 수 수다날 단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 동치미물냉면 1.3.5.6.13. 떡닭꼬치&강정소스 1.2.4.5.6.12.13. 참나물무침 5.6. 배추김치/열무김치 9.13. 야쿠르트키즈플러스 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 603/22.1/112.7/4	7/5 목 친환경차수수밥 닭고기오색떡국 5.6.13. 짬뽕미나리철판볶음 5.6.13. 마파두부 5.6.10.12.13. 고사리들깨볶음 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 하우스감귤 에너지/단백질/칼슘/철분 551.4/27.9/159.9/3.5	7/6 금 친환경차조밥 아귀탕 5.13. 오리스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13. 파리고추어묵볶음 1.5.6.13. 양배추쌈&우렁쌈장 5.6. 배추김치/파김치 9.13. 꽃절편 에너지/단백질/칼슘/철분 535.7/22.2/123/3.9
7/9 월 친환경찰기장밥 쇠고기무국 1.13. 갈치순살강정 2.5.6.12.13. 깻잎순볶음 매실장아찌 배추김치/총각김치 9.13. 크로크무수(바삭샌드위치) 1.2.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 529.6/23.9/154.1/3.6	7/10 화 친환경서리태파쇄밥 5. 꽃게해물탕 5.6.8.9.13. 돈육훈제부추무침 5.6.10.13. 미역줄기팽이버섯볶음 배추김치/깻잎양념장아찌 9.13. 멜론+방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 508.4/23.5/234.3/4.2	7/11 수 수다날 짜장덮밥 2.5.6.10. 북어채감자국 1.13. 허브치킨플레토티&소스 1.5.13. 저염오이지무침 13. 배추김치/갯김치 9.13. 딸기에풍당주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 517.9/25.5/126.6/3.5	7/12 목 친환경발아현미밥 유부어묵우동 1.5.6.12.13. 하와이안누룽지탕수 1.2.5.6.10.11.12.13. 홍심미채조림 5.6.13. 배추김치 9.13. 배추겉절이 9.13. 뽕피첼포도 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 604.6/23.9/98.1/4.1	7/13 금 친환경영양잡곡밥 5. 불낙전골 13. 삼치데리야끼구이 5.6.13. 콩나물무침 5. 그린샐러드&요거트드레싱 1.2.5.6.12.13. 배추김치/총각김치 9.13. 미니던킨도너츠 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 522.7/20.1/169.2/3.5
7/16 월 친환경경정쌀밥 대구매운탕 5.13. 폭참스테이크 2.5.6.10.12.13. 김가루실파무침 13. 간장깻잎장아찌 13. 배추김치/석박지 9.13. 바게트피자 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 533.2/20.8/106.3/3.5	7/17 화 친환경차조밥 닭다리전복상계탕 13. 장어양념구이 2.5.6.12.13. 도토리묵야채무침 5.6. 파프리카&쌈장 5.6.13. 배추김치/열무김치 9.13. 시원달콤한수박 에너지/단백질/칼슘/철분 596.3/32.3/156.2/3.4	7/18 수 수다날 베이컨파래볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 김치콩나물국 5.9.13. 주라기월드&허니머스터드소스 1.5.6.13. 가지나물무침 5.6. 배추김치/청경채겉절이 13. 애플망고주스 2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 579.6/13.7/124.7/3	7/19 목 친환경찰보리밥 우렁된장국 5.6.13. 오리불고기 5.6.13. 숙주미나리무침 1.5.6.13. 친환경상추깻잎쌈+오이 고추 5.6. 배추김치/파김치 9.13. 대학찰옥수수 에너지/단백질/칼슘/철분 548.2/21.8/220.6/4.7	7/20 금 친환경차수수밥 육개장 13. 크린치생선까스&소스 1.2.5.6.13. 쫄면야채무침 5.6.13. 쏙갓나물 배추김치/갯김치 9.13. 피치파라다이스 5.11.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 548.7/16.1/101.6/3.7
7/23 월 친환경찰현미밥 순두부연포탕 5.13. 오향장육&초고추장 2.5.6.10.13. 느타리호박볶음 배추김치/총각김치 9.13. 달콤단호박튀김 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 512/26.1/99.9/6.2	7/24 화 친환경찰기장밥 사골새알심만두국 1.2.5.6.10.13. 반달치즈돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 골뱅이야채무침 5.6.13. 배추김치/깻잎양념장아찌 9.13. 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철분 566.3/24.3/160/3.6	7/25 수 수다날 목살파인애플필라프 1.2.5.6.9.10.13. 시금치된장국 5.6.13. 떡고기말이구이&소스 1.5.6.10.12.13. 미나리고추장무침 5.6. 배추김치/열무김치 9.13. 그릭요거트코코포도 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 529.2/20.4/201.7/4.9	7/26 목 친환경영양잡곡밥 5. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 자반고등어우조림 5.6.7.13. 빼너크림파스타 1.2.5.6.10.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 총각김치/배추김치 9.13. 홍삼썩썩오렌지주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 592.4/29.5/143/4.5	7/27 금 방학식 신나는 여름방학~! 

♥ 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

★ 여름절 절기 안내 ★

※ 소서(少暑) 양력 7월 7일 → 날씨가 본격적으로 더워지기 시작

※ 대서(大暑) 양력 7월 23일 → 일 년 중 날씨가 가장 무덥다는 날

소서와 입추 사이며, 대개 중복 때로 더위가 심한 시기에는 초복, 중복, 말복이 있는데 이를 통틀어 '삼복'이라고 한다. 절기에는 속하지 않으며, 초복과 중복은 항상 10일 사이, 하지만 중복과 말복 사이는 10일인 때도 있고, 20일인 때도 있다. 2017년 초복 7월 12일, 중복 7월 22일, 말복 8월 11일이다.