



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

12월 영양소식

전주만성초 제176호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988

겨울철 건강 음식으로 관리해요!!!

❖ 겨울철의 신체적 특징

- 찬 겨울날씨는 몸을 움츠리게 하고 혈압을 올려서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람들에게 주의가 필요해요.
- 왕성했던 활동성이 줄어들면서 체력관리가 소홀해지고 식욕도 떨어지기 쉬워요.
- 기온이 내려가면서 감기에 잘 걸려요.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 영양분을 골고루 섭취하기 위한 노력이 필요해요.

❖ 겨울철 영양관리

- 지방분이 많고 뜨거운 음식을 계획합니다.
- 싱싱한 생선과 해조류는 요오드를 비롯한 무기질, 비타민의 좋은 공급원이 됩니다.
- 과일차로 감기를 예방합니다. 귤이 흔히 나오므로 주스, 젤리, 차를 만들어 겨울동안의 비타민C 섭취에 이용합니다.



싱겁게 먹기! 실천 해박요~

❖ 소금이란?

40%의 나트륨(Na)과 60%의 염소(Cl)로 체내 수분을 조절하는 중요한 영양소이다.

하지만... 지나치게 섭취하면?

혈압을 높이고 붓게 하는 등 건강에 해롭다.

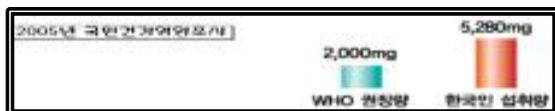
❖ 소금 얼마나 먹어야 할까요?

세계보건기구(WHO) 권장량

- 하루에 2,000mg(소금 량 5g) 미만

한국인의 하루 평균 소금 섭취량

- 약5,280mg(13.2g)으로 두배 이상(약 2.7배)



❖ 양념의 소금 량

소금1g(1/2작은술)=간장5g(1작은술)

=된장10g(1/2큰술)=고추장10g(1/2큰술)

=토마토케첩30g(2큰술)=마요네즈40g(2.5큰술)

=우스터소스40g(2.5큰술)=마가린, 버터 50g(3큰술)

하루 5~10g이하의 소금을 섭취하도록 노력해요!



동지(冬至) - 팥(Red Bean)

우리나라 절기 중 하나,

동지에 대해서 알아보까요?(12월22일)



❖ 동지의 유래

일년 중에 **밤**이 가장 길고 **낮**이 가장 짧은 날이다. 이날을 계기로 낮이 다시 길어지기 시작하여 새해의 시작을 알리는 절기 이다. 옛 사람들은 이날은 태양이 죽음으로부터 부활하는 날로 생각하고 경사스럽게 여겨 속절로 삼았다. 그래서 동지를 '작은 설'이라 하여 설 다음 가는 경사스러운 날로 생각하여 옛 말에 '동지를 지나야 한살 더 먹는다.' 또는 '**동지팥죽**'을 먹어야 한살 더 먹는다.'라는 말이 전하기도 한다.

※ 동지의 풍습

팥죽먹기, 보리밥기, 복조리, 복주머니 만들기

❖ 팥의 이런저런 효능!!

▶ 이뇨작용

팥은 이뇨작용이 뛰어나 체내의 불필요 한 수분을 배출시킵니다. 따라서 체내에 과잉 수분이 쌓여 지방이 쉽게 축적되어 살이 찌는 사람에게 효과적입니다. 팥의 이뇨작용은 부기, 만성신장염 등의 치료에도 효과적입니다.



▶ 변비

팥에는 비타민B1 등이 많이 들어 있어 소화흡수율을 높여줍니다. 팥에는 섬유질과 여러 종류의 사포닌이 들어 있어 장 기능을 원활하게 하여 변비를 치료하는데 좋습니다.

▶ 성인병 예방

팥은 입맛이 없거나 소화가 안 될 때 섭취하면 도움이 되며 몸속의 물을 잘 유통시켜 소변을 잘 나오게 합니다. 또 혈액순환을 촉진하므로 각종 성인병을 예방하는데 효능이 있습니다. 그 외에 변비, 요로결석, 항암효과, 과음해소에도 도움을 줍니다. 또한 팥은 다른 음식에 비해 포만감을 주기 때문에 과식을 방지 할 수 있습니다





12월 학교급식 식단 안내



12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
친환경차초밥 바지락미역국 5.6.13.18. 한방돼지갈비찜 5.6.10.13. 야채볶음 1.5.6.12.13. 오징어+브로콜리숙회&초 고추장 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 더블스마트링 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 624/25.4/116.1/3.5	친환경찰보리밥 닭개장 13.15. 자반고등어구이 5.6.7.13. 졸면야채무침 5.6.13. 간장깻잎장아찌 13. 배추김치/총각김치 9.13. 도깨비감자핫도그&케첩 1.2.5.6.10.12.13.15.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 620.8/28/139.7/4.3	짜장덮밥 2.5.6.10. 건새우아육국 5.6.9.13. 순살어니언치킨&감자 칩 1.2.5.6.13.16.15. 미나리고추장무침 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 로컬푸드사과즙 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 577.2/25.7/173.6/3.9	친환경검정쌀밥 오징어짬뽕국 6.9.10.13.17. 폭참스테이크 2.5.6.10.12.13. 도라지오이초무침 5.6.13. 고구마줄기들깨볶음 5.6. 배추김치/파김치 9.13. 삼색꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 567.5/21.4/88.7/3.2	친환경찰기장밥 참치김치찌개 5.9.13. 오리간장불고기&납작 당면 5.6.13. 연두부계란찜 1.2.5.9.13. 다마고추&초고추장 5.6.13. 총각김치/배추김치 9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 542.5/24.8/125.7/4.1
12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
친환경찰현미밥 아귀탕 5.13. 편육&쌈장 5.6.9.10.13. 오징어감자전 1.2.5.6.16.15. 친환경상추깻잎쌈+오 이고추 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 미니버섯마리나 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 576.8/27.4/179/9.6	친환경차수수밥 한우떡만두국 1.2.5.6.10.13.16. 치즈불닭 2.5.6.13.15. 감자채볶음 2.5.6.10. 간장고추 배추김치/고들빼김치 9.13. 아삭아삭 배 에너지/단백질/칼슘/철분 582.3/24.1/129.4/3.4	하와이안로코모코 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 김치콩나물국 5.9.13. 버터플라이새우&소스 1.5.6.8.9.13.16.18. 졸깃단무지무침 청경채겉절이 13. 배추김치/깍두기 9.13. 진한맛자몽주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 570/25.9/164.8/4.2	친환경영양잡곡밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13. 매운돼지사태찜 5.6.10.13. 까르보나라스파게티 1.2.5.6.10.13. 가지양파볶음 5. 배추김치/갯김치 9.13. 새콤달콤꿀 에너지/단백질/칼슘/철분 590.1/29.7/200.1/4	친환경차초밥 한방닭곰탕 13.15. 돈육김치볶음&온두부 5.6.9.10.13. 참나물무침 5.6. 오야당근&쌈장 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 수제김치로켓 1.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 540/26.6/154.2/4.2
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
친환경발아현미밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 법성포영광굴비전 1.5.6.9.10.13. 느타리호박볶음 배추김치/갯김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 치즈고구마를 1.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 535.5/19.6/122.5/6.4	친환경찰기장밥 쇠고기무국 1.13.16. 자반고등어우조림 5.6.7.13. 간쑤새우 5.6.9.12.13. 배추김치/총각김치 9.13. 깻잎양념장아찌 골드파인애플방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 528.3/31.4/121.7/5.4	단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 열갈이된장국 5.6.13. 닭봉바베큐볶음 5.6.10.12.13.15. 오이부추무침 5.6.13. 사과칩 5.13. 배추김치/석박지 9.13. 로컬푸드배즙 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 604.6/27.2/108.8/4.9	친환경차수수밥 바지락순두부찌개 1.5.9.13.18. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 파래실파무침 친환경상추쌈+오이소스 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 팬떡구이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 549.5/20.1/130.5/5.7	친환경서리태파쇄밥 5. 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 삼치데리야끼구이 5.6.13. 콩나물무침 5. 그린샐러드&사우전아일랜드 드레싱 1.2.5.6.12.13.18. 배추김치/총각김치 9.13. 새알단팔죽 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 601.4/28.6/178.2/3.7
12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
친환경찰보리밥 버섯전골 13.16. 치즈갈릭연어구이&연근 칩 5.6.13.14.16.18. 시금치나물 민물새우사태찜 5.6.9.13. 배추김치/총각김치 9.13. 꼬마산타도너츠 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 523.5/50/120.3/5.2		오리훈제볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 잔치국수 1.5.6.13. 북경식참살탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 저염오이지무침 13. 볶음김치 5.6.9.10.13. 배추김치/고들빼김치 9.13. 상하유기농요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 622.1/23.4/160.8/4.3	친환경찰현미밥 사골부대찌개 2.6.9.10.13. 삼치감자조림 5.6.13. 도토리묵야채무침 5.6. 간장깻잎장아찌 13. 배추김치/갯김치 9.13. 허니브레드&블루베리 생크림 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 526.8/19.6/117.3/3.4	

[초간단 레시피]

∞ 목감기에 좋은 무꿀차 ∞

무는 비타민C와 엽산이 풍부한 식품으로 몸 안의 노폐물과 독소를 제거하는 효과가 있다. 또 수분이 많아 몸 안의 수분균형을 맞추고 살균효과도 있어 감기예방을 한다. 특히 목의 통증을 가라앉혀 목감기 완화에 효과적이다.

▶재료 : 무 300g, 꿀 150g, 뜨거운 물

▶방법 : 1. 무는 껍질째 깨끗이 씻어 얇게 썬다. → 2. 밀폐용기나 깨끗한 유리병에 무를 담고, 무가 잠길 정도로 꿀을 넣은 뒤, 뚜껑을 덮어 그늘진 곳에 2~3일 둔다. → 3. 컵에 무를 적당히 담고 물에 우려낸다.

♥ 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