



## 8월 영양소식지

## 여름철 영양관리는 이렇게!

더워서 지치고, 내리는 비에 지치는 여름!

여름철에는 신선한 제철 음식과 몸의 컨디션에 맞는 음식을 챙겨 먹으며 영양관리를 잘 해야 해요.

## ▶ 여름철의 신체적 특징

- ① 몸 안팎으로 높은 온도로 인해 신진대사(소화 기능)가 활발해져요. 소화가 잘 되는 것은 좋지만 과도하게 활발한 신진대사는 비타민을 많이 소비하여 몸 안의 비타민이 부족해질 수 있어요.
- ② 조금만 움직여도 땀이 나요. 땀이 많이 나면 몸 안의 염분이 부족해지고 위의 소화액(위산) 분비를 줄여서 식욕이 떨어지기도 해요.
- ③ 더워서 찬 음식을 많이 먹으면 체온 조절이 잘 되지 않고 두통이나 설사, 현기증이 나타나요.

## ▶ 여름철 영양관리 팁!

- ① 체력을 보강하기 위해서는 단백질을 필수!  
체력을 높이려면 우리 몸의 근육을 만들어주는 단백질을 섭취하는 것이 중요해요. 돼지고기, 닭고기와 같은 육류와 고등어, 삼치 등 생선류를 먹어보아요!
- ② 신선한 과일과 채소로 비타민 보충!  
사람이 피로를 느낄 때는 언제일까요? 바로 몸 안의 비타민이 부족해질 때예요. 수박, 참외 등의 제철 과일을 먹으며 비타민을 보충해요!

## 어떤 음식을 먹어야 할까요?

## \* 오이 \*

아삭~한 식감이 매력적인 오이! 야외에 나갔다가 들어온 후 얼굴이 뜨거울 때 피부에 붙이기도 하는 오이는 90% 이상이 수분(물)으로 이루어져 있고 칼륨을 많이 갖고 있어요. 몸 안에 쌓인 습기를 없애주기도 해서 더위로 몸이 지칠 때 먹기에 안성맞춤인 채소예요. 추천메뉴: 오이냉국!

## \* 애호박 \*

여름철 강한 햇빛 아래서도 쑥쑥 자라는 생명력을 자랑하는 애호박! 애호박은 칼로리가 낮고 섬유소와 비타민, 미네랄을 많이 함유하고 있어 지친 몸을 회복하는데 좋아요. 추천메뉴: 애호박전!

출처 : 헬스케어뉴스 건강오피니언

## 당류를 조심해요!

달달한 아이스크림을 먹을 때, 시원한 탄산음료를 마실 때 섭취하게 되는 당! 당은 우리 몸에서 에너지를 만들기도 하지만 많이 먹게 되면 만성질환을 만드는 위험한 요인이기도 해요. 우리나라 사람들 중에서 10~18세의 당 섭취량이 가장 많다고 알려져 있어요. 생활 속에서 나도 모르게 무심코 많이 먹게 되는 당을 줄이기 위해 '감당(당류 줄이기) 캠페인'을 다 함께 실천해 봅시다!

## 『감당(당류 줄이기) 캠페인』

- ① 음료를 선택할 때는 탄산음료나 달달한 주스 대신 물이나 우유를 마셔요.
- ② 가공식품에는 당이 많이 들어있어요. 가공식품 대신 신선한 채소와 과일, 견과류와 우유를 섭취해요.
- ③ 밥을 먹고 나서 간식과 후식을 먹을 때는 아무거나 고르지 않고 영양정보(영양표시)를 꼭 확인하여 당이 적게 들어있는 식품을 골라서 먹어요.

영양정보		총 내용량90g
		440kcal
총 내용량당	1일 영양성분	기준치에 대한 비율
나트륨 450mg		23%
탄수화물 57g		17%
당류 3g		3%
지방 21g		41%
콜레스테롤 0mg		0%
단백질 6g		11%

출처 : 질병관리본부 질병예방센터, 서울시 식품안전정보



## 8월 학교급식 식단 안내



### ◇ 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) 19.잣

◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지  
않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주  
의를 부탁드립니다.

- ◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판
- ◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시
  - ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함)
  - ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산
  - ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
  - ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)
  - ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산
  - ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
  - ▶ 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치 : 국내산 사용  
-새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미,주꾸미, 다랑어 :수입산(원양선포함) 사용

	8/22 화	8/23 수 수다날	8/24 목	8/25 금
	친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 고추장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 두부숙갓무침(5.) 배추김치(9.13.) 미니케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.2/26/73.3/2.5	참치마요주먹밥(1.5.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 콘소시지핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.13.) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/22/145.3/4.9	녹차카테킨밥 찜뽕수제비 (5.6.8.9.10.13.17.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 수제떡갈비구이/파채 (5.6.10.15.) 배추김치(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 449.5/25.6/109.1/5.1	친환경찰옥수수밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13.) 메추리알조림(1.5.6.13.) 숙주미나리무침(5.6.) 중화풍간풍새우탕수 (1.2.5.6.9.12.16.18.) 깍두기(9.13.) 약과초코샌드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/25.4/100.3/7.9
8/28 월	8/29 화	8/30 수 수다날	8/31 목	
친환경찰흑미밥 낙지연포탕(5.6.13.18.) 묵은지달걀로림(5.6.9.13.15.) 알감자버터구이(2.5.13.) 나박김치(9.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 491.6/28.6/72.5/3.9	친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 들기름막국수(3.5.6.7.18.) 직화콩불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 제리뽕 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/17.4/102/5	푸팟퐁커리 (1.2.4.5.6.8.12.15.16.18.) 유부맑은국(5.6.13.) 울외장아찌(자율)(13.) 탄두리치킨오븐구이 (2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/34.4/161.1/6.2	친환경차수수밥 육개장(5.6.13.15.16.) 무쌈말이/땅콩소스(자율) (1.4.5.) 해물볶음우동(5.6.7.8.9.10. 13.15.16.17.18.) 오리훈제/홀그레인머스타드 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/31.3/200/4.7	