



가정통신문

제2025-81호

## 6월 영양소식지

교무실 284-8805

행정실 285-9352

<http://www.jhwasan.es.kr>

아침식사, 거르지 마세요!

### 아침식사, 활발한 두뇌활동을 도와줘요

우리가 하루 동안 뇌의 정신 활동을 위해 쓰는

에너지만 약 400kcal 정도라는 사실! 알고 계셨나요?

이 칼로리는 하루 동안 심장 박동에 쓰이는 에너지의 세 배가량으로, 식사하지 않은 상태로 아침부터 뇌 활동을 시작하면 두뇌에는 에너지가 부족해집니다.

아침 식사를 통해 두뇌 활동의 에너지원인 **포도당을 꼭 공급해주세요!**



### 아침식사, 거르면 심리적으로도 불안해진다고?

아침밥을 먹지 않으면 호르몬 중추인 뇌하수체 앞부분의

‘시상하부’ 식욕 중추와 식욕 중추 옆의 감정 중추가 흥분하게 됩니다.

이 영향으로 식욕이 당길 뿐 아니라 감정적으로도 불안해지죠.

따라서 아침 식사를 통해 **생리적·심리적 안정 상태**를 유지해야 합니다.

### 아침식사, 다이어터에게 필수!

낮에 섭취하는 영양분은 대부분 활동에 필요한 에너지로 소모됩니다.

하지만 저녁에 식사를 통해 소화시킨 지방이나 탄수화물 등은 체내에 축적되죠.

여기에 더해, 아침을 거르면 상대적으로

저녁에 과식하기 마련이어서 **비만을 초래할 확률**이 높아진답니다.

아침 식사를 통해 **공복감을 줄이고,**

신체활동으로 쓰일 에너지를 적시에 공급해주는 것이 좋습니다.

### 활기 넘치는 하루를 위한 아침식사꿀 TIP

✓ 아침 식사로 하루 에너지 섭취 권장량의 1/4정도를 섭취합니다.

- 약 400~500kcal 정도로 적절한 영양 섭취가 이뤄져야 합니다.

✓ 탄수화물·지방은 줄이고, 단백질과 식이섬유소는 늘리고!

- 포만감을 주고, 군것질을 줄일 수 있도록 두부·고기·콩, 과일과 채소류를 충분히 드세요.

✓ 비타민과 무기질이 풍부한 식단, 우유도 꼭 챙겨 드세요!

- 비타민은 신체 기능 조절, 무기질은 체내 골격과 구조 형성에 관여하는 영양분입니다.

과채류 섭취를 통해 비타민과 무기질을 섭취할 수 있습니다.

또, 우유에는 뼈 건강에 좋은 칼슘이 풍부합니다. 아침 식사에 우유를 곁들여 보세요.

✓ 탄수화물, ‘복합 당질’ 식품을 통해 섭취하세요.

- 정제된 탄수화물은 소화와 흡수가 빨라 체내 혈당량이 급격히 많아집니다.

이는 인슐린 과다 분비, 저혈당·허기로 이어지기 때문에 소화와 흡수에 오래 걸리는

현미밥·잡곡·통밀·감자·고구마 등을 섭취하는 것이 좋습니다.

### 비스트 아침밥

아침밥 어떻게 먹으면 좋을까요?

01 아침밥이 성적을 올려주는 이유는 두뇌활동에 필요한 에너지원인 포도당을 공급해주기 때문!

02 아침밥이 성장발육, 비만예방, 빈혈예방을 도와주는 이유는 청소년에 필요한 영양소를 적절히 섭취할 수 있도록 도와주기 때문!

아침식사로 곡류, 과일·채소류, 우유류, 고기·생선·계란·콩류를 포함하여 먹으면 가장 좋아요

다양하게 먹음속 있는 아침식사

▶ 밥으로 먹어요



밥+국+채소반찬 1개+어육류 반찬 1개

▶ 떡아죽으로 먹어요



죽 또는 떡+우유 한 컵+과일

▶ 빵으로 먹어요



빵(곰보빵, 팔랑, 베이글 등)+우유 한 컵+과일 또는 채소

▶ 간단하게 먹어요



(우유+시리얼), (우유+곡물가루), 떠먹는 요거트+과일

## 6월 학교급식 식단 안내



6/02 (월)	6/03 (화)	6/04 (수다날)	6/05 (목)	6/06 (금)
친환경올무밥 들깨미역국(5.6.9.18) 돼지갈비조림(5.6.10.12.13) 어묵바(1.2.5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.0/28.9/161.1/2.0	 대통령 선거일	짜장면(1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.8.9.17.18) 단무지(13) 탕수육(1.5.6.10) 공심채볶음 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/26.6/192.3/7.1	친환경찰기장밥 순살아귀탕(5.6.9.18) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 만두(1.5.6.10.13) 고구마순된장무침(5.6) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/35.9/117.0/3.4	 6월 6일 현충일
6/09 (월)	6/10 (화)	6/11 (수다날)	6/12 (목)	6/13 (금)
친환경올무밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.16) 깻잎찜(5.6.13) 감자채파프리카볶음(5.6) 명태전(1.5.6) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.0/18.3/83.2/2.3	친환경발아찰현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) 동파육(5.6.10.13.18) 쌈상추(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/23.7/97.6/3.0	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 스테이크 떡볶이(1.5.6.13) 미소된장국(5.6.9.) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/25.3/104.6/3.1	강황밥 황태감자국(5.6.9.) 제육불고기(5.6.10.13) 양배추쌈(5.6.13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 키장요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/26.9/101.8/2.0	칼슘찜쌀밥 실파게란국(1.5.6.9.) 크림카레우동(2.5.6.10.12) 수제떡갈비구이(5.6.10.18) 브로콜리숙회(5.6.13) 배추김치(9) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/21.5/112.9/2.4
6/16 (월)	6/17 (화)	6/18 (수다날)	6/19 (목)	6/20 (금)
친환경찰흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10.18) 짜장양념찜닭(1.5.6.13.15) 비름나물(5.6) 싸먹는햄(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/37.1/90.9/3.4	친환경쌀밥 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.) 얼갈이된장국(5.6.9.) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 돈까스*소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 젤라또(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.8/17.8/130.8/1.9	오므라이스(1.2.5.6.12.16) 만두국(1.5.6.9.10.) 스틱단무지(13) 오이고추장무침(5.6) 순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 망고요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.4/30.3/190.8/2.9	친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 깻잎순나물(5.6) 계란말이(1.5) 오리훈제/냉채(13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/26.1/114.4/3.7	친환경차조밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 미역줄기볶음(5.6) 단호박튀김(1.5.6.13) 닭양념구이(5.6.12.13.15) 석박지김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/25.4/77.4/2.9
6/23 (월)	6/24 (화)	6/25 (수다날)	6/26 (목)	6/27 (금)
친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.) 숙주나물 배추김치(9) 아이스요구르트(2) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/29.7/127.4/2.3	친환경찰쌀현미밥 콩나물김치국(5.6.9.) LA갈비구이(5.6.10) 오이탕탕이(13) 우엉어묵볶음(1.5.6.13) 감자고로켓(1.2.5.6.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/28.8/64.1/1.6	주먹밥(5.6.13.18) 쌀국수(5.6.15.16.18) 치커리유자청무침(13) 후라이드/어니언소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 친환경포도워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.4/17.7/128.0/6.2	홍국쌀밥 육개장(5.6.16) 가지나물(5.6) 햄마라볶음(1.2.5.6.10.13.) 순살삼치구이(6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/29.7/82.7/2.0	친환경발아찰현미밥 낙지연포탕(5.6.9.17.18) 부추겉절이(13) 도토리묵잡채(5.6.13.18) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/27.8/171.8/3.1
6/30 (월)	알레르기 표시	◇ 학교급식 식재료 원산지		
강황밥 근대된장국(5.6.9.) 고춧잎무침(자물) (5.6.13) 닭불고기(5.6.13.15) 스펀구이(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/34.5/80.9/2.2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         ①난류②우유③메밀                          ④땅콩⑤대두 ⑥밀                          ⑦고등어⑧게⑨새우                          ⑩돼지고기⑪복숭아                          ⑫토마토⑬아황산염                          ⑭호두⑮닭⑯쇠고기                          ⑰오징어⑱조개류                          (굴, 전복, 홍합 포함)                          ⑲잣                     </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 쌀/떡,죽,누룽지(국산)</li> <li>- 콩/두부(국산)</li> <li>- 김치/배추,고춧가루(국산)</li> <li>- 소,돼지,닭,오리고기/가공품(국산)</li> <li>- 갈치,대구,아귀,꽃게,고등어,오징어,참조기/(국산)</li> <li>- 명태/가공품 (러시아) - 낙지,주꾸미 (베트남)</li> <li>- 다랑어/가공품 (원양산)</li> </ul>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr> / 열린마당-학교급식-급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.