



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 6월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

6월 영양소식지



아침밥을 꼭 먹자!

작지만 위대한 식습관 아침밥 먹기

아침식사는 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다. 사랑하는 자녀의 건강과 성장발달을 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

1. 공부를 잘할 수 있도록 집중력을 높여줘요!

뇌의 유일한 영양소인 포도당은 탄수화물에 있습니다.
(밥, 빵, 떡, 감자, 고구마, 옥수수 등)



2. 폭식을 막아 비만을 예방해요.

공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장 하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.



아침식사의 중요성

3. 균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

아침 결식은 영양소의 불균형으로 인해 내실 있는 성장을 기대하기 어렵습니다.
그렇게 될 경우 부족한 에너지나 영양소를 근육이나 뼈 등에서 사용하게 된다면 성장에도 방해가 될 수 있습니다.



4. 정서적으로 안정감을 줘요.

가족이 모두 모여 아침식사를 할 경우 우울증이 줄고 정서적으로 안정되며 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있다는 연구 결과가 있습니다.



아침밥 먹기 실천습관을 길러요~



일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시켜 줍니다.



가벼운 아침 운동을 합니다.

맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시켜 줍니다.



저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.

전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 식욕이 없어집니다.



시간이 없다면 우유와 간단한 과일이라도 먹도록 노력합니다.

아침을 제대로 먹기 위한 식사원칙

지방은 적게

비만을 초래하고 심장병을 유발하는 동물성 지방은 적게 먹어요.

단백질은 적절하게

단백질(달걀, 어류, 육류 등)은 우리 몸을 구성하는 식품이므로 반드시 섭취해요. 단, 혈중콜레스테롤이 높은 사람은 고콜레스테롤식품(오징어, 새우, 달걀 등)은 피합니다.

섬유질은 되도록 넉넉하게

섬유질은 체중 조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해요. 녹즙이나 과일주스 보다는 생채소나 생과일로, 흰밥 보다는 잡곡밥, 식빵 보다는 통밀빵으로 섭취하는 것이 섬유소의 충분한 섭취에 도움이 됩니다.

충분한 칼슘, 우유와 함께

우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하게 들어 있으므로 꼭 챙겨 먹도록 합니다.

복합 당질 함량은 높게

당질은 필요한 열량을 섭취하는 가장 유익한 방법이니 되도록 복합 당질 식품(밥, 빵, 감자, 고구마 등)으로 먹고, 단순 당질(설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등)은 삼가도록 해요.

비타민과 무기질은 풍부하게

아침을 거르면서 다이어트를 하면 아침 식사로 얻을 수 있는 필수 영양소(비타민과 무기질 등)를 놓치게 됩니다. 특히 비타민과 무기질이 풍부한 과일류(딸기, 포도, 오렌지 등)와 채소류(콩나물, 시금치, 도라지, 양배추 등)는 빠뜨리기 쉬우므로 꼭 챙겨먹어요.

[출처: 식품의약품안전처, 보건복지부, 대한영양사협회]

6월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산
 * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쟁이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <https://school.jbedu.kr/jinan-m> → 학교소식 → 식생활관

6/3 	6/4 	6/5  수다날	6/6 	6/7 
흑미밥 순두부찌개(1.5.10.18) 시금치무침(5) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 오리불고기(간장)(5.6.13) 배추김치(9) 츠러스(1.2.5.6)	찰보리밥 쇠고기무국(16) 콩나물무침(5) 로제찜닭(2.15) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 수박	짜장면(2.5.6.10.13.16) 계란국(1) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 단무지무침(5)	현충일	재량휴업일
6/10 	6/11 	6/12  수다날	6/13 	6/14 
찰현미밥 닭곰탕(15) 오이부추무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 바베큐폭립(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 파인애플	혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물무침(5) 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	비빔밥(5.6.13.16) 아욱된장국(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 육전(1.2.5.16) 배추김치(9) 슬러쉬(샤인)(2)	차수수밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 청경채된장무침(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나	기장밥 김치콩나물국(5.9) 동파육(10) 두부조림(5.6.13.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 짜먹는요거트(2)
6/17 	6/18 	6/19  수다날	6/20 	6/21 
차조밥 마라탕(1.4.5.6.12.13.16.18) 감자조림(5.6.13) 오리훈제(1.2.5.6) 배추김치(9) 수박 무쌈(5)	기장밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9)	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 메밀소바(3.5.6.9.13) 치커리무침(유자)(13) 닭강정(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 초코타르트(1.2.5.6)	흑미밥 북어두부찌개(1.5) 메추리알장조림(1.5.6.13) 숙주나물무침 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 골드키위	찰현미밥 돈뽀감자탕(5.10) 고구마맛탕(5.13) 실파김가루무침 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 샌드웨이퍼(1.2.5.6)
6/24 	6/25 	6/26  수다날	6/27 	6/28 
혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 영양계란찜(1) 근대된장무침(5.6) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6)	찰보리밥 근대된장국(5.6) 떡볶이(로제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 감자튀김(5.6.12) 닭오븐구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 모듬열대과일	강황밥 닭개장(15) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음(5) 잡채호떡(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 샤인머스켓	차조밥 콩나물국(5) 무말랭이무침 졸면(5.6.13) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 샤베트 스윗밀크(1.2.5)