



(제2024-65호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

# 8월 영양소식지

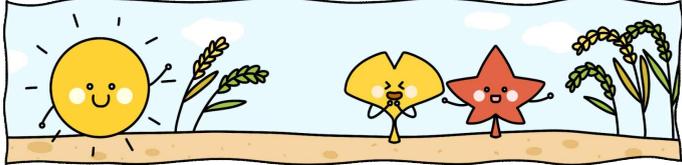
<http://www.jinan.hs.kr> / 식생활관 433-1670

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

## 8월의 절기 '입추'



아직 덥지만 가을이 오고 있어요.

양력 8월 7일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다. '입추 때는 벼 자라는 소리에 개가 짖는다.'라는 속담이 있어요. 입추 무렵이 되면 늦여름의 따가운 햇볕을 받아 벼가 아주 잘 자라요. 얼마나 잘 자라는지 귀 밝은 개가 벼 자라는 소리를 듣고 짖을 정도래요.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 알갱이 툭툭 '옥수수'



7~8월 제철 채소 옥수수! 옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄이 풍부해서 피로해소에 좋아요. 아미노산이 풍부해 더운 여름 활력을 주고 더위 먹는 것을 예방해 준답니다. 또, 옥수수의 노란 색소 성분은 눈 건강에 도움을 줘요.

옥수수는 수확 후 시간이 지나면 단맛이 줄어들기 때문에, 갓 딴 옥수수를 바로 먹는 것이 좋아요. 옥수수는 옥수수밥, 팝콘, 옥수수전, 찐옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있답니다.

### ▼ 옥수수 고르는 TIP ▼

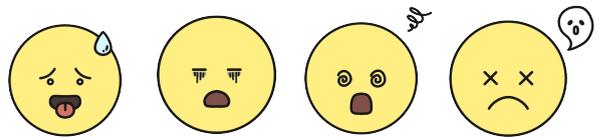
- ✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것
- 껍질
  - ✓ 타원형 모양
  - ✓ 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것
  - ✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!
- ✓ 알맹이가 굵고 촘촘히 박혀있는 것
- ✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것
- X 껍질이 마른 것은 피하기 (껍질이 말라 있으면 알이 딱딱해지기 시작한 것!)

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사진」 히로타 다카코

## 우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'.

물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요. 음식을 소화하는데에 필요해 변비에 걸리지 않게 도와주고, 영양소를 운반하는 역할을 해요. 노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 한답니다.



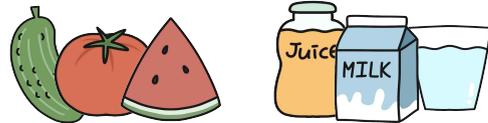
2%

4%

12%

20%

우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



그래서 우리는 충분한 수분을 섭취해야 합니다. 음식 속 수분을 섭취할 수도 있고, 물이나 음료 등을 마셔서 수분을 보충할 수도 있어요. 대부분의 식품에 수분이 함유되어 있는데, 오이, 수박, 토마토 등의 식품에는 수분이 90% 이상 들어있답니다.



2.5컵(500ml)

4.5컵(900ml)

성장이 어린이와 청소년은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요? 매일 우유 1컵과 함께 물 2.5컵~4.5컵(500~900ml) 이상 마시는 것이 좋아요. 녹차나 커피 같은 차류, 주스 등 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인 등이 들어있어 많이 마시면 건강에 위험을 줄 수 있어서, 생수나 보리차 등의 물 위주로 섭취하는 것이 바람직해요. 식사 전후 30분~1시간 이내에 물을 마시면 음식물의 소화를 방해할 수 있으니 유의하세요!

출처 : 한국인 영양소 섭취기준 2020

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산한우(암소)
- \* 축산물가공품: 별도표시
- \* 고등어,삼치,오징어,미꾸라지,방어:국내산
- \* 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 별도표시
- \* 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,부세는 미사용

# 8월 학교급식 식단 안내(조식)

8/19 <b>Mon</b> 개학	8/20 <b>Tue</b>	8/21 <b>Wed</b> 수다날	8/22 <b>Thu</b>	8/23 <b>Fri</b>
<p>친환경쌀밥`                      차돌된장국(5.6.16)                      흥진미채우침(5.6.13.17)                      닭봉골간장조림(5.6.13.15)                      페스츄리돈파이/소스(1.2.5.6.10.12.13)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      995.7/52.6/114.5/3.9</p>	<p>친환경흑미밥                      참치두부김치찌개(5.9)                      도라지배추우침(13)                      모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16)                      바삭불고기(5.6.10.13.18)                      깍두기(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      908.9/55.1/180.9/3.4</p>	<p>매콤제육덮밥(5.6.10.13)                      파송송계란국(1.5.6)                      돈육마늘장조림(5.6.10.13)                      숙주맛살우침                      새우까스/콘소스(1.5.6.9.13)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      906.6/52.8/211.2/4.7</p>	<p>친환경쌀밥`                      쇠고기무국(5.6.16)                      양상추샐러드/오렌지샐러드                      소스(1.2.5.6.11.12)                      감자그라탕(2.5.6.10)                      활짝핀떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      921.1/31.0/122.4/3.3</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16)                      콩나물국(5.6)                      돈육불고기/무쌈(5.6.10.13)                      배추김치(9)                      고칼슘우유(2)                      모닝빵/블루베리빵(1.2.5.6.13)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      965.3/60.0/762.3/7.1</p>
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b>	8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b>	8/30 <b>Fri</b>
<p>친환경통밀밥(6)                      육개장(13.16)                      미트볼데리야개볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)                      썩갠나물                      눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15)                      배추김치(9)                      짜먹는요거바(딸기)(2)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      897.8/50.4/234.0/3.7</p>	<p>간장계란밥/참기름(1.5.6.13.18)                      오징어감자국(9.17)                      쇠고기버섯볶음(5.6.13.16)                      배추김치(9)                      겉바속편떡꼬치(5.6.12.13)                      쌈다시마,                      브로콜리/초장(5.6.13)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      887.9/43.1/203.7/6.9</p>	<p>친환경귀리밥                      돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13)                      마늘쫄우침(5.6.13)                      오리훈제치즈단호박찜(2)                      한입고추튀김(1.5.6.10.18)                      종각김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      959.9/38.8/194.9/4.5</p>	<p>친환경쌀밥`                      사골떡국(1.13.16)                      도토리묵상추우침(5.6.13)                      어묵볼야채볶음(1.5.6.9.13.17)                      연양식육전/파채(2.5.6.13.16)                      배추김치(9)                      허니버터옥수수구이(1.2.5.6.16)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,048.6/34.0/208.6/5.3</p>	<p>친환경흑미밥                      불낙찌개(13.16)                      사과오이우침(5.6.13)                      피카츄돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18)                      감자튀김/갈릭치즈드레싱(1.2.5.6.13)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      1,052.4/28.1/89.7/3.6</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

# 8월 학교급식 식단 안내(중식)

8/19 <b>Mon</b> 개학	8/20 <b>Tue</b>	8/21 <b>Wed</b> 수다날	8/22 <b>Thu</b>	8/23 <b>Fri</b>
<p>낙지장발라야볶음밥(2.5.6.9.10.13.15.16)                      쇠고기미역국(5.6.16)                      꼬시래기초우침(자을)(5.6.13)                      제육볶음(5.6.10.12.13)                      카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18)                      배추김치(9)                      수박주스(2)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 907.4/51.1/428.4/6.0</p>	<p>현미잡곡밥                      팽이유부된장국(5.6)                      연근유자샐러드(12.13)                      투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13)                      닭볶음탕(5.6.15)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 995.2/47.1/163.2/3.8</p>	<p>친환경쌀밥(소)                      쌀국수(면기)(9.16)                      마늘종우침(5.6.13)                      오리간장불고기                      야채튀김(1.5.6.13)                      배추김치(9)                      라임레몬주스(13)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.6/37.3/219.1/5.6</p>	<p>현미잡곡밥                      매콤돼지국밥(5.6.9.10)                      닭고기파리고추조림(5.6.13.15)                      오이부추우침(5.6.13)                      마라뽕글뽕글소시지롤도그&amp;케첩(1.2.5.6.10.12.16)                      깍두기(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 938.3/57.3/157.3/3.4</p>	<p>현미잡곡밥                      목은지감자탕(9.10)                      청경채나물                      새송이햄볶음(1.2.5.6.10.15.16)                      치즈코쿠반달불고기&amp;파채(2.5.16)                      배추김치(9)                      천도복숭아(11)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 978.0/45.5/135.1/4.3</p>
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b>	8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b>	8/30 <b>Fri</b>
<p>현미잡곡밥                      웡심이만두국(1.5.6.10.16.18)                      아삭이고추우침(5.6.13)                      주꾸미야채볶음&amp;소면(5.6.13)                      수제돈가스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)                      미니돌김(들기름)                      배추김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 973.0/50.4/177.7/5.2</p>	<p>현미잡곡밥                      부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)                      수육(5.6.10)                      김가루실파우침(5.6.13)                      명엽채볶음(5.6.13)                      배추김치(9)                      상추, 케일&amp;쌈장(5.6)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.4/52.8/205.2/3.8</p>	<p>김치볶음밥&amp;달걀후라이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)                      우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18)                      단호박치즈구이(2.5.6)                      참나물두부우침(5)                      갈릭마요양파치킨(1.2.5.6.12.15)                      깍두기(9)                      얼려먹는요구르트(2)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 973.0/40.9/333.7/3.6</p>	<p>현미잡곡밥                      닭개장(5.6.13.15)                      돈육갈비찜(5.6.10.13)                      열무순된장나물(5.6)                      쫄면야채우침(5.6.13)                      배추김치(9)                      수박                      * 에너지/단백질/칼슘/철 1,067.0/50.1/202.0/4.1</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10)                      동태콩나물매운탕(5.6.13)                      단무지우침                      곱창순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16)                      야채달걀말이(1.5)                      파김치(9)                      * 에너지/단백질/칼슘/철 817.4/39.7/167.5/4.8</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

# 8월 학교급식 식단 안내(석식)

8/19 <b>Mon</b> 개학	8/20 <b>Tue</b>	8/21 <b>Wed</b> 수다날	8/22 <b>Thu</b>
친환경잡곡밥(소)(5) 김치말이냉국수(1.5.6.9.16) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 콩나물볶음(5.13) 파채지파이(5.6.13.15) 총각김치(9) 포도(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,115.6/43.4/190.1/4.9	쇠고기유니짜장밥(2.5.6.10.13.16) 미니차돌짬뽕(면)(2.5.6.9.13.16.17.18) 골뱅이오이무침(5.6.13) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 명란군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 클피스(복숭아)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,142.0/52.4/282.2/5.3	친환경통밀밥(6) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 호박잎쌈/강된장(5.6) 맛초킹닭봉(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 아삭아삭 야채피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.5/45.0/323.3/6.4	나시고랭새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 물떡어묵국(1.5.6) 불짜장새송이구이(2.5.6.13) 파인함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 달콤한연유토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,655.9/54.4/216.2/4.9
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b>	8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b>
떠먹는유부초밥(1.5.9) 냉메밀국수(1.3.5.6.7.13.18) 양상추만다린샐러드(1.2.5.6.11.12) 오리훈제김치볶음(9.13) 허니버터치즈볼(1.2.5.6.13) 매콤어두부전/소스(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,563.9/71.8/551.6/10.6	친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 실곤약황도샐러드(1.5.11.13) 씨앗닭강정(4.5.6.12.13.15) 미니메밀전병(2.3.5.6.16.18) 파김치(9) 조리풍곡물라떼(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,160.7/61.1/393.9/7.5	친환경통밀밥(6) 콩나물비빔라면(1.5.6.13) 순두부계란국(1.5.9) 불죽밥/무쌈(5.6.10.13) 인절미꺠바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,710.4/70.6/533.2/13.6	멀치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 우리콩청국장찌개(5.6.9) 우유야채계란찜(1.2) 허니간장장각구이(5.6.12.13.15) 파김치(9) 오레오와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,532.9/81.2/512.9/9.3

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판