

	<p>“서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>발송일 2022.11.29. 발송처 전주조춘초등학교 문의전화 211-1574</p>
제 목	12~2월 영양소식지	

<영양·식생활 교육> 겨울철 영양관리



겨울철 영양관리

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

건강한 겨울을 보내기 위한 **면역력 높이기 방법!**



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

면역력 UP 감기 예방수칙



청결이
최선의 예방책

감기처럼 바이러스 감염으로 오는 질병들을 예방하기 위해서는 외출 후 집으로 돌아오면 손과 발을 깨끗하게 씻어야 해요!



충분한 수분섭취

물은 우리 몸의 노폐물을 배출시켜주고 신체기능을 항상 시켜주기 때문에 하루 7~8잔의 물을 섭취하도록 해요!



적정한 실내온도와
습도 유지

온도 변화가 크면 면역력이 약해지기 때문에 실내·외 온도차를 5°C 이하로 해주세요. 온도와 습도가 높아지면 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬워지므로 환기를 2시간에 한 번 꼭 해주세요!
- 겨울철 적정 실내온도 19~20°C
- 적정 실내습도 40~60%



골고루 먹고
면역력 높이기

면역을 높이기 위해서는 영양소를 골고루 섭취해주어야 해요. 비타민, 탄수화물, 미네랄, 물, 단백질 등을 부족하지 않게 충분히 섭취해줘요!



가벼운 운동

운동을 하면 혈액순환을 좋게하여 부교감 신경을 활성화 시켜줘요. 이때 부교감 신경이 면역계를 자극하여 면역력을 높여주는 역할을 해요. 운동을 규칙적으로 하는 것만으로도 면역력을 강화시켜 감기를 예방할 수 있어요!

면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



단호박

베타카로틴 풍부,
유해산소 제거 및 노화억제,
성인병 예방



당근

베타카로틴 풍부,
유해 산소 제거 및 노화억제,
면역력 증강



고등어

단백질과 오메가3 참고!
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월
*면역물질의 주성분 단백질



표고버섯

항바이러스 효과 물질
레티난 함유, 면역력 높이며
위장을 튼튼하게!



무

비타민A, C가 풍부,
목감기 예방에 최고



감

비타민A, B, C가 한꺼번에!
비타민의 골판왕!



사과

유기산과 펙틴이 풍부,
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소

<식품안전 교육> 영양표시

영양표시! 확인해요

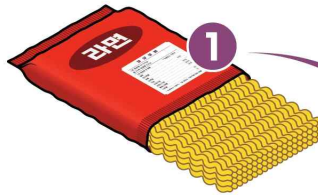
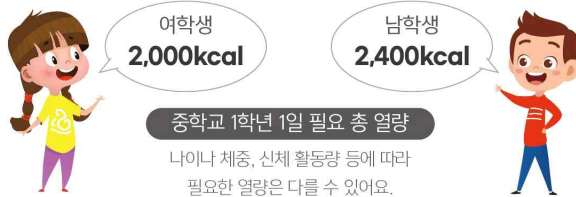
영양표시란?

가공식품에 들어있는 영양소에 대한 정보를 제품 포장에 표시한 것을 말하며, 소비자가 식품을 현명하게 선택할 수 있게 도와줍니다.

영양표시 읽는 방법 : 3단계를 기억해요

1 포장지 앞면 총 열량 읽기

포장지 앞면의 총 열량은 한 포장을 다 먹었을 때의 열량입니다.
내가 하루 동안 섭취해야 하는 총 열량과 비교해 봅시다.



영양정보

2 총 내용량 97g
350 kcal

총 내용량당 1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 1,790mg	90%
탄수화물 70g	22%
당류 4g	4%
지방 3.6g	7%
트랜스지방 0g	
포화지방 1g	7%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 10g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로
개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

* 표기된 표준 조리법대로 조리시 100g(국물포함)당
나트륨 함량은 360mg 입니다.

2 1회 제공량 영양성분 확인하기

1회 제공량

제품의 총 제공량이 몇 회인지 확인하고 “1회 제공량”이 공급하는
영양성분의 종류와 양을 읽어 봅니다.

100g, 100ml당 함량

100g, 100ml당 함량 영양성분을 확인하여 다른 제품들과의
영양량을 비교해서 읽어 봅니다.

3 현명하게 선택하기

<영양소 기준치>를 사용하여 하루에 필요한 영양소의 몇 %가
제품에 들어 있는지 확인하고 현명하게 선택해요. 현명한 선택이란
몸에 필요한 영양소(비타민, 단백질, 식이섬유, 칼슘)는 많이 먹도록
하고, 많이 먹으면 몸에 좋지 않은 영양소(포화지방, 트랜스지방,
콜레스테롤, 나트륨)는 적게 먹는 것입니다.

가. 나. 다. 약속하고 다짐하기

가능한 건강에 좋은 음식을 먹도록 노력하자!

신선한 음식을 먹는 것이 가장 좋고, 가공식품을 먹을 경우에는 영양
표시를 확인하여 건강에 좋은 음식을 먹도록 해요.

나의 건강을 위해서 꼭 확인하자!

아동 비만이 늘어나는 이유는 과다한 열량섭취 때문이고, 몸이 피곤 하게
느껴지는 것은 몸에 좋지 않은 영양소를 많이 먹었기 때문이에요.

다시 확인하고 고르자!

여러 제품들을 비교해 보고 내 몸에 가장 좋은 음식을 스스로 선택
하도록 해요.

표시 영양소

열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방,
콜레스테롤, 단백질 등입니다.



당류

많이 먹으면
충치가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면
똥똥해져요



나트륨

많이 먹으면 심장,
콩팥에 안 좋아요.

<식품영양 교육> 제철 식재료

산속의 쇠고기

표고버섯



🔑 영양 이야기

표고버섯은 송이버섯, 능이버섯과 함께 국내 3대 버섯으로 꼽히며 조선시대에 왕에게 진상했던 귀한 음식이다. 느타리과에 속하는 버섯으로 향과 맛이 좋고 단단한 조직의 식감이 고기와 비슷하다. 비타민D(뼈와 치아 건강, 골다공증 예방), 레티난(콜레스테롤 감소, 항암 효과), 베타글루칸(항당뇨, 면역증강, 피부재생 효능) 등 영양이 풍부하다.

💡 식재료 활용 꿀팁

표고버섯을 고를 때는 색이 선명하고 주름이 지지 않으며 갓이 약간 오므라든 것이 좋다. 물에 세척할 경우 수용성 영양분이 쉽게 빠져나가며 맛과 향기도 떨어지므로 솔이나 붓으로 먼지를 제거한다. 표고버섯은 익히지 않고 생으로 먹을 경우 복통, 설사 등이 유발될 수 있으므로 주의가 필요하다.

바다의 우유

굴



🔑 영양 이야기

굴에는 철분, 아연, 구리 등 다양한 필수영양소가 풍부해 빈혈예방에 도움을 주고, 셀레늄 성분은 대장암 세포를 억제하며 타우린이 많아 콜레스테롤 개선에 도움을 준다. 칼로리와 지방 함량이 낮아 다이어트에 도움을 주며 굴에 함유된 단백질, 마그네슘, 칼슘은 다이어트를 할 때 부족한 영양소를 보완해 준다.

💡 식재료 활용 꿀팁

굴은 패주가 뚜렷하게 서있는 것, 동그스름하고 통통하게 부풀어 있는 것이 신선한 굴이다. 굴을 씻을 때는 소금을 물에 풀어 같이 씻어주어야 굴 고유의 맛이 빠지지 않는다. 레몬의 비타민 C는 Fe의 흡수를 돕고, 타우린의 손실을 예방하므로 생굴에 레몬즙을 뿌려 먹으면 좋다.

제철 식재료로 만드는 요리



버섯
볶음



버섯
탕수육



버섯
전골



굴밥



굴전



굴
미역국

12월 학교급식 식단 안내


◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지)

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산 한우(양소)
- * 축산물가공품: 국내산 (베이컨:국내산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게: 국내산
- * 참조기,조피볼락, 미꾸라지, 아귀, 갈치 : 국내산
- * 낙지: 중국산 / 쭈꾸미: 베트남산
- * 명태: 러시아산(북어채 포함). * 다량어:원양산(참치,가쓰오부시)
- * 수산물 가공품: 국내산(진미채:국내산)
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

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

			12/1 Thu 생일밥상	12/2 Fri
			<ul style="list-style-type: none"> • 친환경아미노밥 • 쇠고기미역국(5.6.16.) • 어묵잡채(5.6.13.) • 참나물된장무침(5.6.10.13.) • 불고기파채볶음(5.6.10.13.) • 배추김치(9.) • 호두타르트(1.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경울무밥 • 닭곰탕(5.15.) • 매콤돼지갈비찜(모양떡)(5.6.10.13.) • 도토리묵상추무침(5.6.) • 통곡물잔멸치조림(5.6.) • 총각김치(9.13.) • 제주 감귤
12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed 수다날	12/8 Thu	12/9 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차조밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) • 알감자조림(5.6.13.) • 스팀두부(5.6.13.) • 낙지돈육불고기(5.6.10.) • 볶은김치(5.9.13.) • 바나나(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) • 호두과일샐러드(1.2.5.13.14.) • 숯불오리불고기(5.6.12.13.18.) • 삼치카레까스(오븐)(j)(2.5.6.12.15.16.18.) • 섞박지(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 시금치카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18.) • 열갈이된장국(5.6.) • 콩나물무침(5.6.) • 생등심돈까스(2.5.6.10.12.15.16.18.) • 깍두기(9.) • 뿌뿌쿨자두(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경아미노밥 • 한우조랭이떡국(1.5.6.16.) • 오이무침(5.6.13.) • 숙주돈육불고기(5.6.10.13.) • 애호박새우젓볶음(5.6.9.) • 배추김치(9.) • 딸기풍당아몬드(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경글로렐라밥 • 순두부찌개(5.6.9.10.13.) • 꼬막야채무침(5.6.18.) • 짜장떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.) • 순살후라이드치킨(1.2.5.6.13.15.) • 깍두기(9.) • 바다향도시락김
12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed 수다날	12/15 Thu	12/16 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경아미노밥 • 청국장찌개(5.6.9.10.13.) • 청경채무침(5.6.) • 간풍오징어볼(5.6.13.17.) • 닭콘참오븐구이(2.5.6.15.16.18.) • 양념깻잎지(5.6.) • 홍삼사과주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 김치콩나물국(5.9.) • 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 토마토발사믹치즈샐러드(2.5.6.11.12.13.18.) • 한입떡갈비파프리카구이(5.6.10.12.13.16.) • 총각김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥(2.5.6.8.9.10.12.13.16.18.) • 근대된장국(5.6.13.) • 짜장소스-볶음밥용(2.5.6.10.13.15.16.) • 꼬들장아찌부추무침(5.6.8.9.18.) • 수제사천식당수육(5.6.10.11.12.13.16.) • 배추김치(9.) • 제주 감귤 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경녹차카테킨밥 • 팽이버섯감자국(5.6.) • 아욱된장무침(5.6.) • 구슬치즈닭갈비(2.5.6.15.) • 임연수구이(5.6.) • 배추김치(9.) • 화이트초코비스켓(1.2.5.6.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 얼큰황태채무국(5.6.) • 오랑장육(5.6.8.10.13.18.) • 파채무침(5.6.13.) • 왕교자군만두(채식)(5.6.) • 보쌈김치(9.19.)
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed 수다날	12/22 Thu 동지	12/23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경버섯카로틴밥 • 들깨수제비국(1.5.6.13.) • 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) • 오이채볶음 • 양념치킨강정(1.5.6.12.15.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경귀리밥(6.) • 쇠고기샤브국(5.6.16.) • 썩갠두부무침(5.6.) • 치킨카레떡볶이(1.2.5.6.12.15.16.18.) • 연어치즈까스/소스(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치김치볶음밥(5.6.8.9.10.12.13.16.18.) • 잔치국수(1.5.6.13.) • 숙주미나리무침 • 파김치(9.) • 핫초코(2.) • 오리훈제야채볶음(1.2.5.6.8.13.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차수수밥 • 꽃게해물탕(5.6.8.17.) • 수제떡갈비(5.6.10.13.16.) • 배추김치(9.) • 새알팔죽(13.) • 색색파프리카된장무침(5.6.13.) • 젤리스타(포도맛) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경녹차카테킨밥 • 돼지고기애호박찌개(5.6.10.12.) • 찜닭(5.6.8.13.15.18.) • 토란대나물(5.6.) • 블랙타이거치즈새우구이(1.2.8.9.) • 사과배추겉절이(5.6.9.13.) • 우리밀쇼콜라롤케익(1.2.5.6.)
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed 방학식	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://jochon.es.kr/ -> 조촌소식 -> 식생활관소식</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, 닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경검정쌀밥 • 낙지연포탕(5.6.) • 시금치땅콩무침(4.) • 갯김치(9.13.) • 김치돈육찜(5.6.9.10.13.) • 자몽요구르트(2.) • 미니붕어빵(1.2.5.6.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경아미노밥 • 사골만두국(1.2.5.6.10.13.16.17.) • 캠핑모듬구이(2.5.6.10.13.16.) • 보쌈김치(9.19.) • 상추부추무침(5.6.13.) • 과일듬뿍요구르트(2.) 			

2023년 2월 학교급식 식단 안내

2/6 Mon 개학식	2/7 Tue	2/8 Wed 수다날	2/9 Thu	2/10 Fri 종강식
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차조밥 • 닭미역국(5.6.15.) • 매콤돼지갈비찜(치즈떡)(2.5.6.10.13.) • 삼색나물무침(5.6.8.) • 통곡물잔멸치조림(5.6.) • 배추김치(9.) • 딸기카스테라(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경녹차카테킨밥 • 쇠고기무국(5.6.16.) • 찜닭(5.6.8.13.15.18.) • 고사리들깨나물(5.6.) • 떡볶이소스어묵바(5.6.10.13.17.) • 배추김치(9.) • 뽕로로요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 소고기짜장밥(2.5.6.10.13.15.16.) • 김치콩나물국(5.9.) • 어묵강정볶음(1.5.6.12.13.15.18.) • 수원왕갈비오븐치킨(2.5.6.12.15.16.) • 깍두기(9.) • 제주 감귤 	<ul style="list-style-type: none"> • 상하이씨푸드우동볶음(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) • 친환경버섯카로틴밥 • 열갈이된장국(5.6.) • 허브돈육구이(5.6.10.13.) • 파채무침(5.6.13.) • 보쌈김치(9.19.) • 바닐라마카롱(1.2.5.6.) 	

♡건강하고 즐거운 방학♡



◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://jochon.es.kr/> -> 조춘소식
-> 식생활관소식

◇ 알레르기 정보

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

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * 쌀: 친환경쌀 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,삼치,오징어,꽃게: 국내산 * 낙지: 중국산 / 쭈꾸미: 베트남산 * 다랑어:원양산(참치,가쓰오부시) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다! | <ul style="list-style-type: none"> * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 축산물가공품: 국내산 (베이컨:국내산) * 참조기,조피볼락, 미꾸라지, 아귀, 갈치 : 국내산 * 명태: 러시아산(북어채 포함). * 수산물 가공품: 국내산(진미채:국내산) |
|--|---|

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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