

| | | |
|---|--|--|
|  | <p>“서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터”</p> <h1>가정통신문</h1> | <p>발송일 2022.5.30. 발송처 전주조춘초등학교 문의전화 211-1574</p> |
| 제 목 | 6월 영양소식지 | |

<영양·식생활 교육> 아침밥



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 내일 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 충분량 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.

<식품영양 교육> 제철 식재료

포슬포슬 영양덩어리

감자



영양 이야기

감자하면 대체로 탄수화물을 떠올리지만, 감자에는 그 외에도 몸에 좋은 성분이 많이 들어있다. 감자에 비타민 C가 들어있어 유럽에서는 감자를 '대지의 사과'라고 부르며, 감자의 비타민 C는 익혀도 쉽게 파괴되지 않는 장점이 있다. 또한 감자에는 칼륨이 많아 나트륨 배출에 도움이 되어 고혈압을 예방해 준다.

식재료 활용 꿀팁

감자는 껍이 매끈하고 눈이 얇은 것이 좋고, 통풍이 잘되고 서늘하면서 어두운 곳에 보관한다. 감자의 씨눈은 햇볕을 쬐면 녹색으로 변하는데, 이때 솔라닌이라는 독성 물질이 생겨 식중독을 일으킬 수 있다. 껍질을 미리 벗긴 감자는 조리하기 전에 물에 담가두면 색이 갈색으로 변하는 것을 막을 수 있다.

통통하게 살이오른

꽃게



영양 이야기

지방이 적고 단백질이 풍부한 꽃게는 산성식품으로 과일, 채소류와 같은 알칼리성 식품과 함께 먹으면 더욱 좋다. 칼슘이 풍부하고 성장에 필요한 각종 아미노산(라이신, 루신, 메티오닌 등)이 풍부하여 성장기 어린이에게 좋다. 혈액 속 중성지방을 줄이는 타우린과 노화를 방지하는 키토산이 풍부하여 어른들의 건강에도 좋다.

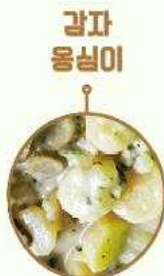
식재료 활용 꿀팁

게는 신선도가 급속히 떨어지므로 식중독에 특히 유의한다. 배 부분이 깨끗하고 손으로 들어보아 묵직하며 손끝으로 발을 눌러보아 탄력이 있는 것을 고른다. 꽃게 껍데기에 풍부한 아스타잔틴은 카로티노이드 색소 성분으로 지용성이기 때문에 기름과 함께 섭취하면 흡수율이 더욱 증가한다.

제철 식재료로 만드는 요리



감자
샐러드



감자
용실미



감자전



꽃게탕



간장게장



꽃게강정

6월 학교급식 식단 안내

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://jochon.es.kr/ -> 조촌소식 -> 식생활관소식 ◇ 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 | | 6/1 Wed 지방선거  | 6/2 Thu 생일밥상 • 친환경버섯카로틴밥 • 닭미역국(5.6.15.) • 새우가스&칠리소스(1.6.8.9.12.) • 한식잡채(5.6.10.13.) • 매콤콩나물무침(자율)(5.) • 배추김치(9.) • 우리밀초코머핀(1.2.6.) | 6/3 Fri 단오 • 친환경아미노밥 • 쇠고기우거지국(5.6.16.) • 영양계란찜(1.5.6.10.12.16.) • 숙주돈육불고기(5.6.10.13.) • 열무김치(9.13.) • 양배추와 • 쌈장(자율)(5.6.) • 수리취차분별 |
| 6/6 Mon 현충일  | 6/7 Tue • 친환경글로멜라밥 • 꽃게해물탕(5.6.8.17.) • 몽글이순두부/양념장(5.6.13.) • 취나물된장무침(자율)(5.6.) • 닭콘찰오븐구이(2.5.6.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 바나나라떼(2.) | 6/8 Wed 수다날 • 돈육불고기비빔밥(5.9.10.13.) • 근대된장국(5.6.13.) • 계란후라이(1.5.) • 배추김치(9.) • 약고추장(5.6.16.) • 꼬들장아찌무침(자율)(5.6.8.9.18.) • 비요뜨(쿠키&크림)(2.5.6.10.) | 6/9 Thu • 친환경잡곡밥(5.) • 돈돈빠감자탕(5.6.9.10.) • 오리불고기(5.6.13.) • 어묵야채볶음(5.6.18.) • 열무순무침(자율)(5.6.) • 총각김치(9.13.) • 수박 | 6/10 Fri • 친환경버섯카로틴밥 • 낙지연포탕(5.6.) • 청경채불고기(5.6.10.13.) • 꼬치없는문어소떡(2.5.6.10.12.16.) • 배추김치(9.) • 유자단무지채맛살냉채(자율)(5.6.8.) • 참외 |
| 6/13 Mon • 친환경보리밥 • 청국장찌개(5.6.10.13.) • 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) • 가지양념찜(자율)(5.6.) • 도토리묵상추무침(5.6.) • 열무김치(9.13.) • 사과 | 6/14 Tue • 친환경경정쌀밥 • 감자옹심이국(5.6.) • 구슬치즈닭갈비(2.5.6.15.) • 임연수구이(5.6.) • 근대된장무침(자율)(5.6.) • 배추김치(9.) • 아이스망고 | 6/15 Wed 수다날 • 쇠고기콩나물밥&양념장(5.6.16.) • 미소된장국(5.6.) • 양념돈육강정(1.5.6.10.12.15.) • 배추김치(9.) • 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.) • 바다향도시락김 • 새우들깨탕(자율)(5.6.9.13.) | 6/16 Thu • 친환경굴무밥 • 김치어묵우동국(1.5.6.9.) • 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) • 루꼴라치즈샐러드(자율)(2.12.13.) • 야채등뼈계란말이(1.5.) • 열무김치(9.13.) • 스위트샤인머스켓 | 6/17 Fri • 친환경서리태밥(5.) • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) • 찜닭(5.6.8.13.15.18.) • 참나물오징어무침(자율)(5.6.13.17.) • 느타리버섯들깨나물(5.6.) • 깍두기(9.) • 웃담사과요구르트(2.) |
| 6/20 Mon • 친환경경정쌀밥 • 팽이버섯감자국(5.6.) • 세발나물(자율)(5.6.) • 불고기파채볶음(5.6.10.13.) • 삼치카레구이(j)(2.5.6.12.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 아이스홍시 | 6/21 Tue 하지 • 친환경아미노밥 • 얼갈이들깨된장국(5.6.13.) • 숯불오리불고기(5.6.12.13.18.) • 브로콜리소시지볶음(2.5.6.10.16.) • 리코타치즈샐러드(자율)(1.2.5.12.) • 깍두기(9.) • 찐옥수수 | 6/22 Wed 채식의날 • 해물짜장밥(2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) • 달걀살파국(1.5.6.) • 소이(SOY)탕수육(5.6.13.) • 왕교자군만두(채식)(5.6.) • 단무지부추무침(자율) • 배추김치(9.) • 바나나(13.) | 6/23 Thu • 친환경녹차카테킨밥 • 아욱견새우된장국(5.6.9.) • 쫄면(5.6.13.15.16.18.) • 허브돈육구이(5.6.10.13.) • 배추김치(9.) • 망고푸딩 | 6/24 Fri • 친환경보리밥 • 쇠고기우거지국(5.6.16.) • 콩나물무침(자율)(5.) • 춘천닭갈비(5.6.13.15.) • 꼬치어묵(간장소스)(5.6.13.) • 깍두기(9.) • 감자빵(1.2.5.6.) |
| 6/27 Mon • 친환경기장밥 • 맑은콩나물국(5.6.) • 마파두부(5.6.10.12.13.15.) • 오리훈제/무쌈(1.2.5.6.16.) • 썩갠나물(자율) • 배추김치(9.) • 포도워터젤리 | 6/28 Tue • 친환경버섯카로틴밥 • 오징어우거지국(5.6.17.) • 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) • 메밀김치전병(3.5.6.10.) • 치커리오이사과무침(5.6.13.) • 삼색나물무침(자율)(5.6.8.) • 배추김치(9.) | 6/29 Wed 수다날 • 김밥볶음밥(5.6.8.10.12.13.16.18.) • 잔치국수(1.5.6.13.) • 참나물겉절이(자율) • 오븐돈가스(2.5.6.10.12.15.16.18.) • 깍두기(9.) • 유기농상하요구르트(2.) | 6/30 Thu • 친환경아미노밥 • 순두부찌개(5.6.9.10.13.) • 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) • 미나리무침(자율) • 방어살엿장구이(4.5.6.12.13.15.) • 깍두기(9.) • 수박 | 한국보건의달  |

◇ 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.

◇ **조촌초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지) 안내!!**

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