



## 겨울철 영양관리



### ▶ 규칙적인 식사로 에너지를 보충

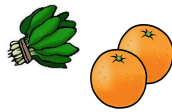
기온이 낮아지면 기초대사량이 증가하여 에너지소모가 늘어나므로 규칙적으로 에너지 보충이 필요

### ▶ 단백질 섭취

면역력 강화를 위해, 고기, 생선, 달걀, 콩류 등 단백질 섭취

### ▶ 비타민과 무기질 섭취

감기 예방을 위해서 비타민, 무기질 등이 많은 채소와 과일 충분히 섭취



### ▶ 규칙적인 운동

충분한 준비운동과 저체온증에 대비하여 올바른 복장과 장비를 갖추고 운동을 통한 부족한 신체 활동을 보완

## 두뇌에 도움이 되는 영양

### ❖ 자연 상태의 당분

- 콩, 견과류, 정백하지 않은 곡식, 과일, 채소 등의 자연식품
- 그 중 정백하지 않은 곡식은 두뇌의 연료가 되는 최고의 당분 공급원

### ❖ 비타민과 미네랄

- 두뇌 세포의 소통력을 높이는 영양소
- 특히 브로콜리의 엽산은 정보전달에 꼭 필요한 영양소

### ❖ 필수 지방산

- 등푸른생선: DHA, 오메가-3 등
- 견과류: 지방과 단백질, 마그네슘 풍부

### ❖ 항산화제

- 채소와 과일에 많이 함유
- 세포의 파괴를 막아 뇌의 노화 방지



## 우리의 것이 좋은 거야~!

## 동지 팔죽 이야기



동지는 대설 15일 후 소한까지의 절기로 보통 양력 12월 22일 무렵에 해당하며, 일 년 중 밤의 길이가 가장 긴 날입니다.

예로부터 우리 선조들은 붉은색을 띤 팔을 태양, 불, 피 같은 생명의 표식으로 여겼고 동지에 팔죽을 먹으면 나쁜 액운이나 병을 물리칠 수 있다 믿고, 가족의 건강과 장수를 빌었습니다.

### ❖ 팔의 영양

❖ 비타민 B군이 함유되어

탄수화물의 소화 흡수를 도와줌

❖ 신체에 활력을 주고 피로감 개선이나 기억력 감소에 도움

❖ 팔에 들어있는 사포닌은 이뇨 작용을 도와줌

❖ 안토시아닌이 풍부하여 체내 유해 활성산소를 제거

❖ 곡류에 부족한 성분을 보완하여 영양학 가치를 높여줌

- 찹쌀 새알이 든 팔죽, 찹쌀떡, 시루떡, 두릅떡은 곡류와 팔의 환상적 조합



동지가 지나면

밤보다 낮의 길이가 길어지기 시작합니다.

해뜨기 직전 새벽이 가장 어둡고,

봄이 오기 전 겨울이 가장 춥다고 합니다.

이 추운 계절을 잘 이겨내고



코로나 없는 희망찬 새해와 봄을 맞이할 수 있도록 동지 팔죽 한 그릇에 힘내 보시기 바랍니다.

코로나 물렸거라, 동지 팔죽 먹고 으라차차~



## 2023년 1월 학교급식 식단 안내





월	화	수	목	금
1/2	1/3 종업식 및 졸업식	1/4	1/5	1/6
친환경보리쌀밥 오색떡국(1.13.16.) 목살납짝불고기(5.6.10.12.13.18.) 오징어김치전(1.5.6.17.18) 양배추찜(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/27/115.5/3.3	자장면(1.5.6.10.13.16.18.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18) 친환경보리쌀밥(자율) 맛탕수육(1.4.5.6.10.13.) 고들단무지무침 봄동겉절이(9.13.) 깍두기(9.13.) 딸기우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631/31/290.4/7.1		<p>꿈은 미래를 현재 속에 창조하는 힘이고,                      믿음은 미래를 현재 속에 사는 힘이다.</p> <p>꿈과 믿음은 미래를 현재로 걸어가는 두 발이다</p> <p>- '사람이 선물이다' 중에서-</p>	



# 2022년 12월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
			<b>12/1</b> 친환경보리쌀밥 고기국밥(2.5.6.9.10.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 미나리나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/29.3/109/2.5	<b>12/2</b> 친환경찰현미밥 오징어무국(13.17.) 부령닭튀김(1.2.5.6.15.) 싸먹는구이함(2.6.10.) 숙갓두부나물(5.) 배추김치(9.13.) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 464.1/28.9/113.9/2.6
<b>12/5</b>	<b>12/6</b>	<b>12/7 수다날</b>	<b>12/8</b>	<b>12/9</b>
친환경통밀밥(6.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 참쌀콩멸치볶음(5.6.13.18.) 도토리묵달래무침(5.6.13.18.) 총각김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/29.257.6/4	친환경혼합잡곡밥(5.) 오리탕(1.13.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 근대들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 호박설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/23.8/99.3/3.6	비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.) 달걀실파국(1.9.13.) 소시지떡꼬치구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 무생채(9.13.) 배추김치(9.13.) 블랙사파이어포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/19.5/163.7/2.8	친환경귀리밥 순두부찌개(5.13.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 콘치즈군만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 건곤드레나물볶음(13.) 보쌈김치(9.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.7/26.4/148.9/8.5	친환경보리쌀밥 참치김치찌개(5.9.13.) 삼겹살/채소오븐구이(10.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 갯잎지(5.6.13.18.) 총각김치 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/28.7/145.5/5.5
<b>12/12</b>	<b>12/13</b>	<b>12/14 수다날</b>	<b>12/15</b>	<b>12/16 * 생일축하날</b>
친환경발아찰현미밥 낙지연포탕(13.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 유기농김구이(13.) 마늘종간장절임 보쌈김치(9.) 쥬러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.7/27.8/120.7/2.9	친환경차조밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.) 검은콩조림(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 총각김치 베이컨피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566/31.8/115.7/4.9	찜닭덮밥(5.6.13.15.18.) 바지락냉이된장국(5.6.9.13.18.) 고구마치즈를가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 치커리사과샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/32.2/342.7/6	친환경통밀밥(6.) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 해물전(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/30.5/180.4/3.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 사골미역국(13.16.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 페스츰리식빵/블루베리잼(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.9/24.2/131.4/2.9
<b>12/19</b>	<b>12/20</b>	<b>12/21 수다날</b>	<b>12/22 * 동지</b>	<b>12/23</b>
친환경보리쌀밥 영양닭곰탕(13.15.) 바베큐돼지갈비찜(1.5.6.10.12.13.15.18.) 가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) 시금치땅콩무침(4.) 각두기(9.13.) 단팥찐빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/42.6/72.6/3.2	친환경찰현미밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 참나물무침 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/32.5/164.1/4.3	오리불고기덮밥(5.6.12.13.18.) 복어달걀국(1.13.) 귀바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 핫초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.3/28.6/192/7.6	친환경귀리밥 마라탕(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 스틱떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 알감자버터구이(2.5.13.) 건취나물볶음(13.) 배추김치(9.13.) 팔죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.4/27.8/132.4/5	친환경찰현미밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 고구마맛탕(5.13.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.) 티라미슈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.8/24.4/107/2.9
<b>12/26</b>	<b>12/27</b>	<b>12/28 수다날</b>	<b>12/29</b>	<b>12/30</b>
친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 편육마늘소스조림(5.6.10.13.18.) 세발나물오이무침(5.6.18.) 오이고추된장무침(5.6.18.) 보쌈김치(9.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/31.2/145.3/3.6	친환경보리쌀밥 맑은청국장찌개(5.13.) 닭봉오븐구이(1.5.6.13.15.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 냉이무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.7/27.2/159.9/6.5	바베큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 굴뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 삼색묵무침(5.6.13.18.) 총각김치 사과워터젤리(2.5.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.4/29.7/168.8/3.7	친환경발아찰현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 콩치무조림(5.6.7.13.18.) 오이장아찌 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/23.8/131.2/3.4	친환경통밀밥(6.) 설렁탕(2.5.6.13.16.) 콩나물아구찜(5.6.13.17.) 청경채겉절이(9.13.) 참치김치볶음(5.9.13.) 각두기(9.13.) 초코도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/24.6/104.4/4.4

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

