



건강한 하루

맛있는 아침식사로

활기차게 시작해요 ~~~~

아침식사는 전날의 저녁식사 후, 오랜시간 동안의 공복 상태에 음식을 공급해 줌으로써

혈당을 정상적으로 유지해주며,

특히 성장기 어린이나 청소년들의 학교 생활과 건강유지에 중요한 역할을 해요.

활기차고
든든한 아침~!



아침식사는 왜 해야 할까요?

- 아침식사는 오전에 필요한 에너지를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 **생활의 활력을 높여**줘요.
- 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 **영양소 이용 효율을 높여** 건강을 유지할 수 있어요.
- 뇌에 혈당을 공급하여 **학습능력을 높여**줘요.
- 식욕을 조절하여 **정상적인 체중을 유지**하는데 도움을 줘요.
- 규칙적인 식습관의 형성으로 건강을 평생 유지할 수 있어요.



아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

- ▶ 뇌기능이 저하되요.
- ▶ 집중력이 낮아지고 피로감을 많이 느껴요.
- ▶ 위장이나 소화기관에 해로워요.
- ▶ 영양불균형의 원인이 되어요.
- ▶ 비만의 원인이 되어요.



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

◆ 일찍 자고 일찍 일어나요

- 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요.

◆ 밤에 간식을 먹지 않아요

- 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요.

◆ 아침에 가벼운 운동을 해요

- 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요.

◆ 식사 전에 물을 한잔 마셔요

- 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요.



어떻게 먹는 것이 좋을까요?

아침식사는 부담없이 간단히 먹을 수 있는 음식을 선택하되, 영양의 균형이 맞게 골고루 먹는 것이 중요해요.

- 한식의 예: 현미밥, 쇠고기미역국, 연두부달걀찜, 치커리사과무침, 멸치볶음, 김치
- 양식의 예: 샌드위치, 달걀부침, 토마토양상추샐러드, 우유





9월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
9.2	9.3	9.4 수다날	9.5	9.6
친환경발아찰현미밥 순두부찌개(5.13.18) 까르보나라소파게티(1.2.5.6.10.13.16) 가자미살양념구이(5.6.12.13) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/23.2/129.3/2.7	친환경보리쌀밥 오징어무국(17) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.8) 양배추찜(5.6.13) 보쌈김치(9) 페스츰리볼고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/35.7/218.4/2.1	인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 우렁호박임된장국(5.6) 미니바베큐/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/40.4/286.4/3.1	친환경차수수밥 바지락칼국수(6.18) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.13) 탕수육소스(5.6.11.13) 브로콜리회(5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.6/17.2/100.8/7.2	친환경혼합잡곡밥(5) 오리탕(1.13) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.12.13) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 깻잎지(5.6.13) 총각김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/29.2/90.6/3.1
9.9	9.10	9.11 수다날	9.12	9.13
친환경보리쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 앞새만두찜(1.5.6.10.15.16.18) 참나물샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.8/25.6/116.6/3.0	친환경찰흑미밥 마라탕(옥수수면)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 타코야끼(1.2.5.6.13) 유기농김구이 상추부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/16.7/142.8/3.2	비빔밥(5) 약고추장(5.6.10.13.16) 달걀실파국(1.9) 허니손살간장치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 궁채장아찌 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.0/23.5/166.8/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 쌈다시마초무침(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스캣 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/26.6/147.3/3.9	친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 돼지고기주꾸미불고기(5.6.10.13) 오색산적(1.5.6.10.16.18) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/29.2/169.4/3.2
9.16	9.17	9.18	9.19	9.20 생일축하날
		추석연휴 	친환경찰기장밥 잔치국수(1.5.6) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.18) 김치전(1.5.6.17.18) 버섯들깨탕(9.13) 배추김치(9) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/32.3/147.7/2.5	친환경찰기장밥 쇠고기미역국(16) 닭왕오븐구이(1.5.6.13.15) 부추잡채(5.6.10.13) 잔새우무조림(9.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/28.3/143.5/3.0
9.23	9.24	9.25 수다날	9.26	9.27
친환경찰현미밥 누룽지삼계탕(복채)(15) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 두부양념조림(5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 애플라임푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/32.0/79.4/2.2	친환경통밀밥(6) 쇠고기낙지탕(16) 새우멸치파래자반 이색닭튀김(1.2.5.6.15.18) 꼬들꼬들오이지무침 배추김치(9) 과일요거트샐러드(1.2.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.8/26.7/107.5/4.0	바베큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 유부미소된장국(5.6.9) 간썬새우(1.5.6.9.12.13) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 사과요구르트(농후)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/35.3/229.8/3.0	친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.15.16) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.8.12) 청경채나물 총각김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/24.7/187.2/2.9	친환경차조밥 실렁탕(2.6.16) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 콘치즈샐러드(1.2.5.13) 건취나물볶음 깍두기(9) 갈릭바게트스틱(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/24.3/98.6/2.7
9.30	손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 	<p>비워두지 않으면 받아들일 수 없고 빈손이지 않으면 손잡을 수 없고 가벼웁지 않으면 날아갈 수 없으니.</p> <p>- 박노해 -</p>		

◇ 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

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

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