

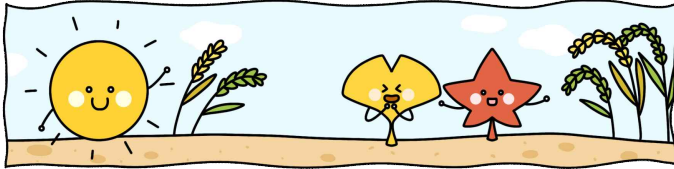


# 김제중앙 8월 영양소식

교무실 063-546-4851  
행정실 063-546-4850  
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

## 8월의 절기 '입추'



### 아직 덥지만 가을이 오고 있어요

양력 8월 8일은 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 바다 벼가 아주 잘 자라요. 얼마나 잘 자라는지 귀 밝은 개가 벼 자라는 소리를 듣고 짖을 정도래요.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 알갱이 톡톡 '옥수수'



7~8월 제철 채소 옥수수! 옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄이 풍부해서 피로 해소에 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 ▼

- 껍질**
- ✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것
  - ✓ 타원형 모양
  - 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것
  - ✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!

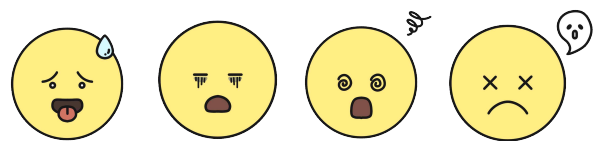
- 껍질**
- ✓ 알맹이가 굵고 촘촘히 박혀있는 것
  - ✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것
  - X 껍질이 마른 것은 피하기
- (껍질이 말라 있으면 알이 딱딱해지기 시작한 것!)

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」 히로타 다카코

## 우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'.

물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요. 음식을 소화하는 데에 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 합니다.



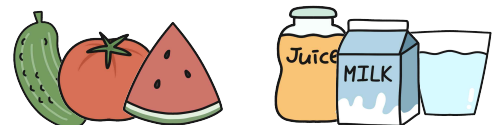
2%

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)

성장기 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

# 8월 학교급식 식단 안내

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://kim-ja.es.kr/> -> 중 앙 소 식 -> 식 생 활 관 소 식 -> 게 시 판

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

◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.

◇ 파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리함 반영 메뉴입니다.

8/19 Mon 방학	8/20 Tue 생일밥상	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
	영양잡곡밥 *바지락살미역국(18) *돈사태김치찌침(5.6.9.10.13) *참나물무침 *파프리카잡채(1.5.6.13) *열무김치(9) 미니초코링던킨도넛(1.2.5.6) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.8/26.8/169.4/4.4	*단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) *콩나물김치국(5.6.9) *도토리묵무침(5.6) 애호박햄전(1.2.5.6.10.15.16) *닭봉감자데리야끼구이(5.6.12.13.15.18) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/30.0/103.2/2.6	영양잡곡밥 *돈육김치찌개(5.9.10) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) *숙주미나리무침 코다리강정(4.5.6.13) 깍두기(9) *수박 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.9/60.5/224.4/4.1	통밀밥(6) *된장찌개(5.6) *아삭이고추쌈장무침(5.6) *쫄면채소무침(5.6.13) *통삼겹오븐구이(10) 보쌈김치(9) *양념류(13) 상추쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/26.8/93.6/2.7
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
*친환경찰현미밥 *낙지연포탕(18) *숙주미나리무침 돈육불고기(5.6.10.13) 애호박달걀만두(1.5) *배추김치(9) *양념류(13) *에너지/단백질/칼슘/철 466.7/32.4/105.2/2.8	영양잡곡밥 우리쌀머핀(1.2.5.6) 감자옹심이국(1.17) *들기름막국수(3.5.6.13) *시금치무침 *눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/28.3/118.7/3.4	짜장밥(1.2.5.6.10.13) *실파계란국(1) *오이부추무침(5.6.13) *고구마스트링롤까스(1.2.5.6.12.13.16) *배추김치(9) *포도-캠벨 *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.9/22.2/110.9/3.1	영양잡곡밥 시래기등뼈감자탕(5.6.10.13) *브로콜리/초장(5.6.13) *건파래볶음(13) 허브치킨/샐러드(1.5.6.13.15) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.1/34.2/135.9/2.9	통밀밥(6) *순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18) *얼갈이된장무침(5.6) 고추참치볶음/무조미김(5.6.13) 파채간장불고기(5.6.10.13) *배추김치(9) *양념류(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 429.8/32.4/92.3/2.5