



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 활력**을 높여줘요
- 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 **영양소 이용 효율**을 높여 **건강을 유지**할 수 있어요
- 뇌에 혈당을 공급하여 **학습능력**을 높여줘요
- 식욕을 조절하여 **정상적인 체중**을 유지하는데 도움을 줘요
- **규칙적인 식습관**의 형성으로 건강을 평생 유지할 수 있어요.



아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

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



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
- ◆ **아침에 일어나면 물을 한잔 마셔요**
 - 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요



어떻게 먹는 것이 좋을까요?

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

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





6월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<div>◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div><div>* 쌀 : 익산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산</div><div>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)</div><div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소)</div><div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산</div><div>* 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산</div><div>* 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산</div><div>* 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산)</div><div>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</div></div>			6/2	6/3
			<div>흑미밥 감자옹심이들깨국 (5.6.9.13.17.) 콩나물돈육불고기 (5.6.10.13.) 미역줄기볶음 (1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 참외 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.7/25.5/163/3.4</div>	<div>참쌀현미밥 닭개장(1.5.6.9.13.15.) 애호박무침(9.13.) 연근완자조림 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 깍두기 수리취양금절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/33.5/128.3/3</div>
6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
<div>6월 6일 현충일</div> <div></div>	<div>보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 머위대들깨나물 연근메추리알조림 (1.2.5.6.10.15.16.) 생선커틀렛(1.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/28.7/249/4.8</div>	<div>새우볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 계살스프(1.2.5.6.8.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 짜장소스(2.5.6.10.) 군만두(1.5.6.9.10.16.18.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.2/24.4/192.1/9.3</div>	<div>차수수밥 잔치국수(1.5.6.13.15.) 청경채무침(13.) 바비큐돈육불고기 (5.6.10.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.3/30.4/191/3.1</div>	<div>녹차밥 청국장(5.9.13.) 브로콜리소시지케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) 가자미구이(6.) 무생채 샤인머스켓푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/28/182/5.6</div>
6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
<div>찰기장밥 쇠고기미역국(9.13.) 장조림(1.10.13.) 청포묵무침 감자비트전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/27.6/193.6/3.8</div>	<div>완두콩밥 사골떡만두국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 공치김치조림(7.9.13.) 오징어채조림(1.5.13.) 참나물무침 깍두기 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/29.3/280.9/4.2</div>	<div>열무보리비빔밥(5.6.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 무생채 수박화채(5.11.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.7/29.4/158.5/4.2</div>	<div>옥수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 짜장떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/26.5/238.7/3.5</div>	<div>울무차조밥 삼계탕(9.13.15.) 울외장아찌(13.) 낙지야채볶음(5.6.12.13.) 야채/김말이튀김 (1.2.5.6.13.16.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/34.1/249.7/7.8</div>
6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
<div>찰홍미밥 쇠고기당면국(5.8.9.16.) 갈치조림(5.6.) 깻잎순볶음 플레인핫도그피자 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/28.2/410/3.9</div>	<div>귀리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 오이부추무침 파래자반(13.) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/32.3/368.2/8.5</div>	<div>김가루주먹밥(13.) 옥수수스프(1.2.5.6.13.16.) 토마토부추샐러드(12.) 포크커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/30.7/236/2.8</div>	<div>통밀밥(6.) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 두부김치(5.6.9.10.13.) 버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.7/28/183.1/4</div>	<div>강황밥 미역된장국(5.6.9.13.) 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 감자채볶음(13.) 햄/양배추쌈 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.3/22.7/203.4/3.9</div>
6/27	6/28	6/29	6/30	<div>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관!</div> <div></div>
<div>클로렐라밥 김치콩나물국(5.9.13.) 도토리묵무침(5.6.) 단호박커리닭볶음 (2.5.6.13.16.18.) 팽이버섯전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) 과일요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/30.4/319.6/3.6</div>	<div>참쌀현미밥 민물새우된장국(5.6.9.13.) 편육(2.5.6.9.10.13.) 풀면초무침(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 김부각(5.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/29.2/214.8/3.5</div>	<div>카레밥(2.5.6.9.10.13.16.) 팽이미소장국(5.6.9.13.) 오이우무초무침(13.) 검은깨후라이드치킨 (1.2.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 사과쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/30.1/395.2/5.5</div>	<div>찰기장밥 메일소바(3.5.6.7.13.18.) 어묵감자볶음(1.5.6.13.) 닭봉데리아끼구이 (2.5.6.13.16.) 단무지 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.1/26/95.1/2.9</div>	

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

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