옥산통신
제 2024 - 84호

삶의 기본을 재미있게 배우는 옥산교육

건강한 하루
맛있는 아침식사로
활기차게 시작해요~~~

아침식사는 전날의 저녁식사 후, **오랜시간 동안의 공복 상태에 음식을 공급**해 줌으로써 혈당을 정상적으로 유지해주며,
특히 **성장기 어린이나 청소년들의 학교 생활과 건강유지에 중요한 역할**을 해요.

아침식사는 왜 해야 할까요?

- 아침식사는 **오전에 필요한 에너지**를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 **생활의 활력을 높여줘요**
- 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 **영양소 이용 효율을 높여 건강을 유지**할 수 있어요
- 뇌에 혈당을 공급하여 **학습능력을 높여줘요**
- 식욕을 조절하여 **정상적인 체중을 유지하는데 도움**을 줘요
- **규칙적인 식습관의 형성**으로 건강을 평생 유지할 수 있어요.

아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

- **뇌기능이 저하**되요
- 집중력이 낮아지고 **피로감을** 많이 **느껴요**
- 위장이나 **소화기관에 해로워요**
- **영양불균형**의 **원인**이 돼요
- **비만의 원인**이 돼요

아침식사를 하려면 어떻게 해야할까요?

◆ **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 음식**을 선택하되, **영양의 균형이 맞게 골고루 먹는 것**이 중요해요.

■ 한식의 예: 현미밥, 쇠고기미역국, 연두부달걀찜, 치커리사과무침, 멸치볶음, 김치

■ 양식의 예: 샌드위치, 달걀부침, 토마토양상추샐러드, 우유

6월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
6/3	**6/4**	**6/5(수다날)**	◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 중국산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어 : 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!	
보리밥 우렁된장찌개(5.6.9) 계란찜(1.2.5.6.8.9) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 가지구이(2) 배추김치(완)(9) 두부도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.4/30.5/423.2/4.6	찹쌀현미밥 김치콩나물국(5.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 애느타리깨소스무침(13) 납작면굴소스볶음(5.6.9.10.13.18) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/30.4/250.9/3.4	짜장밥(2.5.6.9.10.13.16) 팽이미소장국(5.6.9) 마늘쫑볶음(9) 닭고기탕수(2.5.6.13.15.18) 열무김치(9.13) 태극기쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.7/33.4/429.3/4.3		
6/10	**6/11**	**6/12(수다날)**	**6/13**	**6/14**
흑미밥 쇠고기무국(5.9.16) 오징어채조림(17) 감자채볶음 삼치구이(6) 깍두기 수리취꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/28.1/202.4/3.8	완두콩밥 아구콩나물국(5.9.13) 상추부추들깨무침 돈육불고기(10) 팽이버섯전(1.2.5.6.8) 배추김치(완)(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/32.7/212.8/3.3	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 미역장국(5.6.9) 오이무침 닭다리구이(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 화이트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.3/38.8/239.5/2.8	찰기장밥 아욱된장국(5.6.9) 숙주검정깨무침 오리김치주물럭(5.6.9) 감자튀김(5.6.12) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.3/24.1/323.3/4.6	차수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.9) 등갈비김치찜(9.10) 오이우무초무침(13) 파래자반(13) 깍두기 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/26.0/438.7/3.8
6/17	**6/18**	**6/19(수다날)**	**6/20**	**6/21(채식의날)**
통밀밥(6) 배추된장국(5.6.9) 토마토부추샐러드(12) 떡야채볶음(1.2.5.6.12) 김말이튀김(1.5.6.16) 목살구이/쌈장(5.6.10) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/32.1/272.9/6.7	율무차조밥 낙지연포탕 고구마줄기새우살볶음(9) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13) 파채떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.0/29.0/176.1/3.4	카레밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18) 팽이버섯계란국(1.9) 상추쑥갓초무침(1.5.6.8.13) 닭봉데리야끼구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/38.0/412.8/4.3	찰흥미밥 닭곰탕(5.6.9.15) 꽁치김치조림(5.6.9.13) 콩나물무침(5) 깍두기 옥수수치즈구이(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/29.4/313.7/4.8	귀리밥 미역된장국(5.6.9.18) 순두부장(5) 시금치나물(4) 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(완)(9) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/23.3/274.3/5.2
6/24	**6/25**	**6/26(수다날)**	**6/27**	**6/28**
강황밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 매콤아귀찜(5.6.13.18) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 열무김치(9.13) 핫도그샐러드빵(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/29.8/374.1/4.3	찹쌀현미밥 청국장(5.9.16) 실곤약야채무침(5.13) 닭갈비(2.5.6.15) 깻잎김치 마늘빵(완)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.8/34.0/283.9/4.9	열무보리비빔밥(5.6.9) 콩나물국(5.9) 망고샐러드(1.2.5.6) 새우통살까스(1.5.6.9.13) 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/21.2/357.8/3.6	보리밥 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 바베큐폭립(5.6.10.12.13) 오이부추무침 양송이들깨탕(머위)(9) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/26.7/163.3/2.5	찰기장밥 호박잎된장국(5.6.9.13) 연근우엉조림(5.6.13) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 팽이부추초절이(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.6/32.1/241.7/3.2

◇ 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.