

2021년 10월 영양소식

< 건강한 두뇌 만들기 >

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더 이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는 데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.



1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌회전에 좋습니다.

2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 한다. - 현미밥, 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다. 서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안 된다. - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 먹는다. - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

완두콩에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.	등푸른 생선에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상 시킵니다.	달걀은 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.	채소들 안에 있는 플라보노이드, 리코펜 성분들 때문에 뇌 활동이 원활하게 된다고 합니다.	호두에는 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력향상에 도움이 됩니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산/수입
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우
- * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- * 참조기, 미꾸라지:국산
- * 수산가공품 : 수입산
- * 갈치 : 국내산
- * 낙지: 국내산/수입
- * 명태,코다리:러시아산



10월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물들이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산산복중학교 홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/kssanbuk>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단 → 급식게시판

※ 선호도 조사를 통해 학생들이 선호하는 메뉴로 10월22일날 엽기떡볶이(수제)를 제공하였습니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

10/01 (금)

현미찹쌀밥
쇠고기미역국(5.6.16.)
참나물된장무침(5.6.13.)
아몬드멸치볶음(5.13.)
돼지고기오징어볶음(5.6.10.13.17.)
배추김치(9.13.)
생크림케이크(1.2.5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/철분
674.5/35.3/167.7/3.1

10/04 (월)

10/05 (화)

10/06 (수)

10/07 (목)

10/08 (금)

대체휴일

전주비빔밥/비빔장(5.9.10.13.16.) 유부된장국(2.5.6.8.9.13.18.) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.6.13.) 바나나 식혜(완)	콩나물밥/부추양념장(5.6.) 쇠고기무국(달걀)(5.6.13.16.) 비름나물된장무침(5.6.) 햄파프리카볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 떡갈비버섯볶음(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 키짱요구르트(연세)(2.)	혼합잡곡밥(5.) 시금치바지락된장국(2.5.6.9.13.18.) 순살닭볶음(5.6.13.15.) 애호박새송이볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 두부구이/양념장(5.6.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 웃담요구르트(딸기맛)(2.)	찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 달걀찜-게맛살(1.5.6.9.13.18.) 청경채무침(숙채)(5.6.) 낙지제육불고기(돼지)(5.6.10.13.) 각두기(완)(9.13.) 한글날케이크(1.2.5.6.) 방울토마토(12.)
*에너지/단백질/칼슘/철분 924.1/39.7/171.9/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철분 778.9/40/239.7/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철분 654.5/37.8/302.4/7.7	*에너지/단백질/칼슘/철분 723.1/41.5/172.4/5.9

10/11 (월)

10/12 (화)

10/13 (수)

10/14 (목)

10/15 (금)

대체휴일

강황쌀밥 쇠고기육개장(1.5.6.8.9.13.16.18.) 숙주나물무침(1.5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.18.) 애호박새우살볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 멜론	카레라이스(2.5.6.10.13.) 부추팽이된장국(2.5.6.9.18.) 반달단무지 사과도라지초무침(5.6.13.) 탕수육-후르츠(2.5.6.10.11.2.13.) 배추김치(9.13.) 포도주스(13.)	백미밥 오징어무국(5.9.13.17.) 명엽채조림(5.6.13.) 알배기배추된장무침(5.6.) 돼지고기찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.) 각두기(완)(9.13.) 오렌지주스(13.)	병아리콩밥 황태순두부국(콩나물)(1.2.5.8.9.13.18.) 가지나물(5.6.) 소떡소떡볶음/+강정소스(2.5.6.10.15.16.) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) +강정(양념)소스(5.6.12.13.) 요구르트(500)(2.) 삼색꿀떡(5.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철분 710.8/30.6/150.4/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철분 827.4/36.2/136.1/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철분 733.2/51.6/160.3/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철분 932.8/37.7/179.5/3.7

10/18 (월)

10/19 (화)

10/20 (수)

10/21 (목)

10/22 (금)

백미밥 쇠고기물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18.) 파리고추어묵조림(1.5.6.12.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) 오이부추무침(액젓)(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철분 794.7/41/103.1/5.4	혼합잡곡밥(5.) 한우갈비탕(1.5.6.8.13.16.18.) 갈치무조림(5.6.13.) 참나물된장무침(5.6.13.) 참송이버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철분 752/37.9/122.8/5	김치볶음밥(1.5.9.10.13.) 달걀실파국(1.2.9.13.18.) 매실간장찜닭(완)(5.6.13.) 고구마순된장무침(5.6.) 김자반(완)(13.) 미트볼탕수소스mx(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 토핑요거트(초코)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 747/30.2/321/4.4	현미찹쌀밥 얼갈이배추들깨된장국(5.6.13.) 훈제오리/머스터드(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.6.) 청경채새우볶음(5.6.9.13.18.) 각두기(완)(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 712.5/30.1/205.7/4.4	현미찹쌀밥 우동국물(1.2.5.6.8.9.13.16.) 달보간장조림(5.6.13.15.) 꼬들단무지무침 엽기떡볶이(수제)#(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 주시쿨(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 998.8/46.2/235.1/3.6
--	--	--	--	---

10/25 (월)

10/26 (화)

10/27 (수)

10/28 (목)

10/29 (금)

현미찹쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 시금치나물 치킨너겟/케첩(1.5.6.12.13.) 각두기(완)(9.13.) 마카롱(독도)(1.2.6.) 딸기우유(미나)(2.)	흑미기장밥 동태찌개(2.5.6.8.9.13.18.) 숙주나물무침(1.5.6.13.) 돼지고기떡두루치기(10.13.) 애호박스팜볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 알타리김치(9.13.) 포도	참치마요덮밥(1.5.15.) 감자두부된장국(2.5.6.9.18.) 단호박핫도그-케첩(1.2.5.6.10.12.13.) 바베큐푹(등갈비)(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 요거트과일샐러드	흑미밥 등뼈시래기국(10.13.) 청포묵김무침(5.6.13.) 순살닭볶음(5.6.13.15.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) 딸기셔벗(요맘때)(2.)	현미찹쌀밥 들깨수제비국(1.5.6.8.9.13.) 단호박갈비찜(5.6.10.13.) 오징어배초무침(5.6.13.17.) 연근부각(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과당근요구르트(파스퇴르)(2.)
*에너지/단백질/칼슘/철분 859.5/44.1/208.7/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철분 614.6/34/110.4/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철분 1102.2/59.7/220.5/9	*에너지/단백질/칼슘/철분 898.3/43.8/233.7/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철분 855.8/43.8/243.4/3.6