

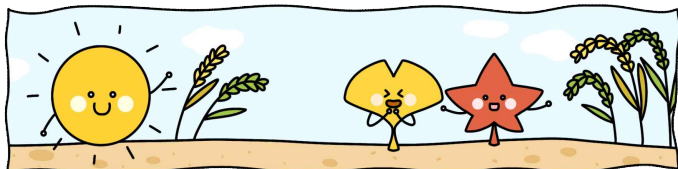


2024학년도 8월 교육급식안내

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

8월의 절기 '입추'



아직 덥지만 가을이 오고 있어요

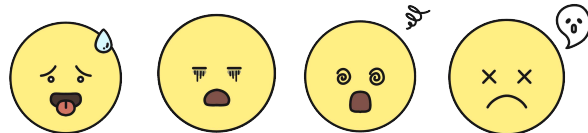
양력 8월 7일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다.

‘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」

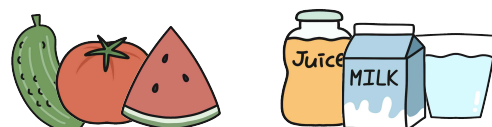
우리 몸의 물 이야기

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 한답니다.



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



8/19  Mon	8/20  Tue	8/21  Wed 수다날	8/22  Thu	8/23  Fri
친환경흑미밥 현미잡곡밥 누룽지닭다리삼계탕 (2.5.6.9.13.15.18) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/29.6/73.2/2.4	친환경보리밥 현미잡곡밥 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) 상추겉절이(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 임연수어구이(5.6) 총각김치(9) 친환경포도 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/29.3/107.9/4.0	소고기버섯콩나물밥 & 양념간장(5.6.13.16) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18) 애호박느타리볶음(9) 웨지감자(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/26.4/127.2/3.0	친환경차수수밥 현미잡곡밥 감자들깨수제비국(2.5.6.9.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 메추리알볼어묵조림(1.5.6.13) 한입두부어린잎샐러드(1.5.6.12) 깍두기(9) 올반 새콤감귤주스(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 732.9/32.7/293.0/4.4	친환경차조밥 현미잡곡밥 해물짬뽕국(2.5.6.8.9.13.15.17.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 야채계란말이(1.5) 열무김치(9) 유기농 사과비트주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/33.0/166.7/4.2
8/26  Mon	8/27  Tue	8/28  Wed 수다날	8/29  Thu	8/30  Fri
친환경기장밥 현미잡곡밥 참치김치찌개 (2.5.6.9.13.16.18) 진미채조림 (1.5.6.13.17) 애기배추된장무침(5.6) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10) 총각김치(9) 돈까스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18) 수제블루베리요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/26.3/266.4/2.2	친환경율무밥 현미잡곡밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 단호박닭간장조림(5.6.13.15) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 오이소박이(9) 뽕로로요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 627.7/27.0/177.1/2.7	마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 현미잡곡밥 미소된장국(2.5.6.9.18) 쫄면이 복만두 (1.5.6.10.16.18) 블랙알리오치킨 (1.5.6.15) 배추김치(9) 얼라이브 망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/24.9/152.6/3.1	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 소고기미역국 (2.5.6.9.13.16.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 꼬시래기무초무침(5.6.13) 토마토베리샐러드(12.13) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 526.4/19.8/340.0/5.7	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 콩나물국 (2.5.6.9.13.18) 숙갓두부무침(5.6) 신김치돈육불고기(5.6.9.10.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16) 깍두기(9) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/30.0/151.6/2.5
◇ 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	◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비, 우렁쉥이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 급식게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	