



2022년 7,8월

남원고룡초 급식알림장

<https://school.jbedu.kr/kyoryong>

영양상담실 ☎ 626-2135

[여름철 영양관리]

- ❖ 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- ❖ 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- ❖ 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소 섭취
- ❖ 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취

◆ 여름철의 신체적 특징

- ❖ 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- ❖ 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- ❖ 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- ❖ 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

◆ 여름철 더위를 이기는 건강 음식

오이

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.

수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 이외로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다.

※손발이 차갑거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 안돼요 !!

음식으로 사람의 감정을 조절할 수 있을까?

지난 수십 년간 수없이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 조사에 따르면 인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰 밀가루는 기분을 우울하게 만드는 식품이고 과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두 등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.

▶ 차(茶) - 마음에 안정을 준다.

불안한 마음을 차분하게 진정시키는 차(茶) 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활하게 해서 긴장된 마음을 풀어주며, 편안한 상태를 유지 시켜준다.

▶ 호두와 아몬드 - 지친 마음을 편안하게!!

오독오독 씹어 먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지치고 의기소침해진 마음을 다독여준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방산이 듬뿍 함유되어 있어 마음을 안정시키는 효능을 지니고 있다.

▶ 상큼한 샐러드 - 불쾌지수가 확 낮아진다!

스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다. 무기질과 비타민이 가장 많이 함유 된 식품이 바로 채소와 해초이며, 과일에도 풍부하게 들어 있다.

▶ 바나나 - 긴장된 몸과 마음을 달래준다.

바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민B6, 무기질 등 신경안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경 안정제이다.

올바른 손씻기



거품 내기



깍지 끼고
비비기



손바닥, 손등
문지르기



손가락
돌려 닦기



손톱으로
문지르기



흐르는 물로
헹구기



종이타월로
물기 닦기



종이타월로
수도꼭지 잠그기



7,8월 학교급식 식단 안내



◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 찰쌀:남원시 친환경쌀 (작곡:국내산 유기농, 2021년산) * 콩:국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 순두부) * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산, 명태:수입산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.				
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.				7/1 Fri 차조밥 오징어무국(13,17.) 돼지갈비찜(10,13.) 아몬드 건파래볶음(5.) 순살고등어카레구이(2,5,6,7,13.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639/39.6/151.6/4.3
7/4 Mon 흑미밥 아욱된장국(5,6,13.) 어묵조림(1,5,6,13,16.) 참나물초무침(5,6,13.) 목살찜스테이크(5,6,10,12,13,16,18.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583/30.2/256.6/4.5	7/5 Tue 차수수밥 콩나물복어국(5,13.) 돈육매추리알장조림(1,5,6,10,13.) 생선가스과 타르소스(1,2,5,6,13.) 배추김치(9,13.)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/40.2/164.3/3.6	7/6 Wed 기장밥 참치김치찌개(5,9,13.) 수제소시지 볶음(1,2,5,6,10,12,13,15.) 순살양념치킨(2,5,6,13,15.) 도토리묵무침(5,6,13.) 무생채(배)(5,6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.7/37.5/91.3/4.2	7/7 Thu 찰보리밥 쇠고기미역국(13,16.) 숙주마리무침 탕수육(1,2,5,6,10,13.) 배추김치(9,13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.6/27.9/85/2.5	7/8 Fri 귀리밥 떡만두국(1,5,6,10,13.) 순살닭갈비(5,6,13,15.) 달걀프리타타(1,5.) 깻잎순볶음 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/30.3/211.1/4.7
7/11 Mon 잡곡밥(5.) 순두부찌개(5,9,10,13,18) 실곤약 골뱅이무침(5,6,13.) 돼지간장불고기(5,6,10,13.) 배추김치(9,13.) 식빵피자(1,2,5,6,10,12,13,15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.8/33/273.6/4.8	7/12 Tue 차조밥 바섯감자들깨국 캔콩치무조림(13.) 메밀나물 된장무침(3,5.) 치즈돈가스(1,2,5,6,10.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.5/22.5/226.8/2.9	7/13 Wed 울무밥 부대찌개와 라면사리(5,6,9,10,13,15.) 닭봉조림(5,6,12,13,15.) 달걀찜(1,5.) 직접담근백김치(9,13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/30.1/160.6/3.4	7/14 Thu 찰보리밥 근대된장국(5,6,9,13.) 오향장육과 무쌈(10.) 오이 겨자 갈절이(1,2,5,6,13.) 감자채볶음(5,6.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/30.6/126.5/4.2	7/15 Fri 흑미밥 한방 소갈비탕(13,16.) 새우튀김(1,5,6,9,13.) 두부양념조림(2,5,6,10,12,13.) 애호박버섯볶음(5,9,13.) 배추김치(9,13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/24/117.2/4.6
7/18 Mon 차수수밥 낙지버섯국(13,16.) 열무된장무침(5,6.) 돼지불고기(5,6,10,13.) 김부각(5.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/44.3/351.7/6.2	7/19 Tue 잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 까르보나라 해물스파게티(1,2,5,6,9,10,12,13,17,18.) 콩나물무침(5,13.) 수제 함박스테이크(1,2,5,6,10,12,13.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.5/38.4/370/4	7/20 Wed 기장밥 바지락수제비국(5,6,13,18.) 고구마줄기무침(13.) 메추리알소시지볶음(1,2,5,6,10,12,13,15.) 삼치양념구이(오븐)(5,6,12,13,16,18.) 배추김치(9,13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/33.3/150.3/6.4	7/21 Thu 소고기볶음밥(5,6,13,16,18.) 유부된장국(5,6,13.) 참나물무침(13.) 맨치까스(1,2,5,6,10,12,13.) 배추김치(9,13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.1/44/206.2/6.1	8/19 Fri 짜장면(1,2,5,6,10,13.) 김치콩나물국(5,9,13.) 도라지 오이무침(5,6,13.) 새우군만두(1,5,6,9,13.) 배추김치(9,13.) 자두주스(5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/35.1/246.3/10
8/22 Mon 찰보리밥 오징어무국(13,17.) 마파두부(고기없음)(5,6,12,13.) 콩나물무침(하양계)(5,13.) 순살치킨카레볶음(2,5,6,13,15.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/57.2/197.5/5	8/23 Tue 흑미밥 쇠고기육개장(5,16.) 고춧잎 무침 잡채(1,5,6,8,13.) 삼치테라야끼구이(2,5,6,13.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.1/20.1/107.4/2.8	8/24 Wed 차수수밥 표고버섯 송심이미역국(13.) 진미채볶음(1,5,6,13,17.) 수제돈가스/브라운소스(1,2,5,6,10,12,13.) 배추김치(9,13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/41.1/79.7/2.8	8/25 Thu 울무밥 근대된장국(5,6,9,13.) 오향장육과 무쌈(10.) 오이자무침(5,6.) 배추김치(9,13.) 스마일감자(오븐조리)(5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/27.9/130.1/4.6	8/26 Fri 귀리밥 잔치국수(1,5,6,13.) 열무된장무침(5,6.) 한우불고기(5,13,16.) 배추김치(9,13.) 레몬에이드(5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/27.6/166.4/5.1
8/29 Mon 울무밥 닭곰탕(13,15.) 숯불돼지불고기(5,6,10,12,13.) 메추리알새송이조림(1,5,6,13.) 울외(나라스계) 장아찌 무침 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/40.3/141.6/4.7	8/30 Tue 기장밥 돈육김치찌개(5,9,10,13.) 포테이토 생선가스(1,2,5,6,13.) 잔멸차전과볶음(5,13,14,19.) 떡볶이(1,5,6,10,13.) 무생채(배)(5,6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/28.2/109.2/2.4	8/30 Wed 잡곡밥(5.) 아귀매운탕(13,17.) 순살 찹쌀(1,2,5,6,12,13,15.) 시금치무침(5,6.) 깻잎새우(오븐)(5,6,9,12,13.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/35.7/108.7/3.4	부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님과 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지 해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락 주시기 바랍니다. (근무 시간 오전 8시~오후 4시) ★ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.	