

봄에 씨를 뿌리고, 여름에 정성들여 가꾼 것을 가을이 되어 거두어들이는 수확의 계절입니다. 비단 농사뿐만 아니라 우리 몸도 봄과 여름의 빠른 성장기를 거쳐 가을이 되면 성장이 늦어지며 쌀쌀하고 건조한 기운 때문에 코와 인후가 자극을 받아 코감기, 축농증이 나타나고 대장의 수분이 쉽게 말라 변비나 환절기 피부염이 생길 수 있습니다.

이 시기의 식사는 제철 음식을 자기 입맛에 따라 먹되 윤기를 주는 음식(참깨 등 불포화 지방산)과 폐와 대장에 이로운 매운 맛과 비린 맛을 가진 생선과 조개류를 많이 섭취하도록 하는 것이 좋다고 합니다. 특히 아토피나 알레르기성 비염, 축농증으로 고생하는 어린이는 현미, 울무, 복숭아, 배, 무, 배추, 양파, 피망과 같은 채소와 우유나 생강차, 울무차, 수정과를 따뜻하게 데워서 먹으면 좋다고 합니다.

10월에는 전통 음식과 풍부한 제철 음식을 6가지 맛(육미)에 맞추어서 식단을 꾸몄습니다. 그리고 이 시기에 맞는 폐와 대장을 영양하는 음식들 위주로 급식메뉴로 구성했으니 여러분 건강을 위해서라도 편식하지 말고 골고루 먹길 바랍니다.

아! 나도 머리가 좋아졌으면!!!!

머리가 좋아지려면 학습을 통한 꾸준한 노력은 물론이거니와 뇌의 활동을 활발하게 유지하도록 하는 것이 필요합니다. 그러기 위해서는 우선 충분한 양의 혈액이 뇌로 보내져야 합니다. 이 혈액 중의 산소와 영양성분은 뇌의 활동에 꼭 필요한 것이므로 다음과 같은 음식을 눈 여겨 보는 것도 좋을 듯 합니다.

두뇌 활동을 돕는 철분

철분은 체내에서 헤모글로빈을 만들고, 산소공급을 돕기 때문에 활발한 두뇌활동을 돕는다. 철분은 푸른 잎 채소보다 육류에 많이 들어 있으며, 동물성 철분이 상대적으로 소화와 흡수가 잘된다. (간, 동물내장, 쇠고기 등 육류)

뇌세포 성장을 돕는 견과류

견과류의 지방산은 대부분 불포화 지방산으로 인지질을 구성하는데 작용하여 뇌신경 세포돌기의 성장을 촉진한다. (호두, 잣, 아몬드, 땅콩, 참깨, 검은깨, 현미)

두뇌 발달을 증진시키는 해조류

비타민과 무기질이 풍부한 해조류는 두뇌활동을 활발하게 해주고 또한 혈액을 구성하는 요오드를 보충하여 피를 맑게 하는 효능이 있다.

뇌기능 강화에 효과적인 DHA

등푸른 생선, 해물 등에는 뇌의 중추신경계를 구성하는 지방산이 함유되어 있는데 어릴 때 섭취할수록 뇌에 많이 축적된다. 이 지방산은 몸속에 흡수되면서 DHA로 변하여 뇌기능 강화에 효과적이다. (참치, 고등어, 청어, 연어, 꽁치, 송어, 오징어, 굴, 새우, 들기름, 콩기름, 현미, 옥수수기름)

스트레스에 좋은 비타민C가 풍부한 채소와 과일

단백질의 흡수를 돕기 위해서는 비타민을 섭취해야 하는데 그 중에서도 비타민C는 스트레스를 없애주므로 과일, 채소 등으로 비타민을 보충해준다. (토마토, 당근, 오렌지, 레몬, 녹황색채소, 고구마)

뇌세포의 노화를 예방하는 콩

콩에는 뇌세포의 회복을 도와주는 레시틴이 풍부하게 들어있고, 사포닌 성분이 다량 함유되어 있어 뇌의 노화를 막아 준다. (검은콩, 두부, 두유)

10월 학교급식 식단 안내

10/1 Mon “생 일 잔 치” 영양잡곡밥 5. 바지락미역국 5.6.13.18. 오이부추무침 5.6.13. 치즈닭갈비볶음 2.5.6.13.15. 바게트빵&리코타치즈 2.5.6.13.	10/2 Tue “채식의 날” 검정쌀밥 청국장찌개 5.6.9.10.13. 샐러드파스타 1.2.4.5.6.9.12.13.16. 두부조림 5.6.13. 견과류멸치볶음 13.14.	10/3 Wed 개천절	10/4 Thu 수수밥 시래기된장국 5.6.9.13. 숙주미나리무침 궁중떡볶이 5.6.13.16. 고구마맛탕 5.13. 배추김치 9.13.	10/5 Fri “베트남식단”  파인애플볶음밥 2.5.6.9.10.13. 쌀국수장국 1.5.6.13. 짜조 1.6.10. 망고&코코넛쥬스 5.13. 오이피클 13.
10/8 Mon 재량휴업일	10/9 Tue 한글날	10/10 Wed 현미밥 오징어무국 5.6.9.13.17. 열무된장지짐 5.6.13. 치킨커틀렛&허니머스타드 소스 1.2.5.6.13.15. 깍두기 9.13.	10/11 Thu 기장밥 부추바지락국 5.6.13.14.16.18. 돈육고구마줄기지짐 5.6.10. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.	10/12 Fri 보리밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 골뱅이야채무침 5.6.13.18. 코다리강정 1.2.5.6.12.13. 깍두기 9.13.
10/15 Mon 팔밥 참치김치찌개 5.9.13. 연근호두조림 5.6.13.14.16.18. 상추겉절이 5.6.13. 우엉잡채 5.6.8.13. 구운김 13.	10/16 Tue 영양잡곡밥 5. 동태찌개 5.6.9.13. 진미채볶음 5.6.13.17. 오리야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.	10/17 Wed 고구마밥 콩나물국 1.5.6.13. 도토리묵야채무침 5.6.13. 닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 머루포도	10/18 Thu 율무밥 닭개장 5.6.13.15. 오이고추된장무침5.6.18. 까르보나라떡볶이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13.	10/19 Fri 차조밥 우렁된장국 5.6.13.18. 연근조림5.6.13.14.16.18. 시금치무침 5.6. 매실소스삼치구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13.
10/22 Mon 검정쌀밥 토란들깨탕 5.6.9.13. 돼지갈비찜(영양) 5.6.10.13. 비름나물된장무침 5.6.18. 계란말이 1.5.6.13. 배추김치 9.13.	10/23 Tue “채식의 날” 수수밥 잔치국수 1.5.6.9.13. 알감자조림 5.6.13. 깻잎찜 5.6.13. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13.	10/24 Wed 카레라이스 1.2.5.6.10.12.13. 달걀파국 1.5.6.9.13. 만두지무침 13. 닭봉구이&머스터드소스 1.2.5.6.12.13.15.16. 배추김치 9.13. 사과(부사) 13.	10/25 Thu 영양잡곡밥 5. 닭고기무국 5.6.13.15. 콩나물무침 5.6. 건파래볶음 5.13. 대구살데리야끼 2.5.6.13.14.16.18. 배추김치 9.13.	10/26 Fri 차조밥 떡만두국 1.5.6.10.13. 근대된장무침 5.6. 오리김치주물럭 5.6.9.13. 무쌈 13. 야채스틱 5.6.13.
10/29 Mon 기장밥 곤약어묵국 1.5.6.13. 제육볶음 5.6.8.10.13. 견과류멸치볶음 13.14. 깍두기 9.13.	10/30 Tue 현미밥 들깨수제비 5.6.9.13. 안동찜닭 2.5.6.8.13.15. 참나물무침 배추김치 9.13.	10/31 Wed 보리밥 돈육등뼈우거지탕 5.6.10.13. 감자햄볶음 2.5.6.10.13. 아귀살강정 1.2.5.6.12.13. 단감		

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시말치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

쌀-국내산친환경쌀/김치-국내산/쇠고기-국내산한우/돼지고기-국내산/닭고기-국내산/오리고기-국내산을 사용하고 있습니다.

■ 18가지 알레르기 유발식품 표시 -‘식품 등의 표시기준’ 개정(‘15.4월)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.