

# < 건강한 두뇌 만들기 >



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

## 1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ▷ 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ▷ 음식을 오랫동안 **꼭꼭 씹어서** 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ▷ 아침 식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 **기억력 및 집중력 강화**, **두뇌 회전**에 좋습니다.

## 2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ▷ **섬유질이 많은 식사를 합니다.** - 현미밥, 다시마를 비롯한 **해조류**를 충분히 먹습니다. 서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ▷ **간식으로 식사를 대신해선 안 됩니다.** - 빵, 인스턴트식품, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ▷ **신선한 식품을 많이 먹습니다.** - 신선한 유기농 야채와 생선, 해조류 등을 골고루 먹습니다.

## 3. 두뇌를 좋게 하는 식품들


				
완두콩에 포함된 <b>레시틴</b> 성분은 노화를 방지하고, <b>콜린</b> 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.	등푸른 생선에 있는 <b>DHA성분</b> 은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 <b>기억력</b> 을 향상 시킵니다.	<b>달걀</b> 은 노른자 안에 포함된 <b>아세틸콜린</b> 의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.	<b>채소들</b> 안에 있는 <b>플라보노이드, 리코펜</b> 성분들 때문에 뇌 활동이 원활하게 된다고 합니다.	<b>호두</b> 에는 칼슘과 인, <b>마그네슘</b> 이 풍부해서 <b>기억력향상</b> 에 도움이 됩니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

### ◆ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 ◆

- |                     |                                   |                              |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산  | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                  | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소)                   | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)        |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산                      | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산      |
| * 수산물 가공품 : 국내산     | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                              |

# < 10월 식단표 >

◇ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)	10/1 Tue 친환경현미참쌀밥* 생일축하미역국* 5.6.13.16.18. 오리주물럭* 5.6.13.18. 숙주미나리무침* 배추김치* 9.13. 생일축하초코머핀* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 664/29.5/132.8/5.2	10/2 Wed 갈비치밥* 5.6.12.13.15.18. 실파달걀국* 1.13. 파프리카감자채볶음* 2.5.6.10. 실곤약무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 친환경사과주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 894.5/38.9/188.5/6.8	10/3 Thu 	10/4 Fri 친환경칼슘참쌀밥* 도토리묵국(온)* 5.6.9.13.18. 매운돼지갈비찜* 5.6.10.13.18. 비름나물무침* 배추김치* 9.13. 그레놀라또띠아칩* 2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 845.8/30.9/330.8/8.6
10/7 Mon 친환경잡곡밥* 5. 꽃게된장국* 5.6.8.13.17.18. 스틱떡갈비채소볶음* 1.2.5.6.10.15.16.18. 가자미양념구이* 5.6.7.13.18. 배추김치* 9.13. 황도요거트샐러드* 1.2.5.6.10.11.12.13.15.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.3/39.7/168.5/5.4	10/8 Tue 친환경현미참쌀밥* 우동장국* 1.5.6.9.13.16.18. 수제돈까스&돈까스소스* 1.2.5.6.10.12.13. 토마토스파게티* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치* 9.13. 스틱마늘빵* 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 989.4/39.8/102.9/5.3	10/9 Wed 	10/10 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 근대된장국* 5.6.9.13.18. 제육볶음* 5.6.10.13.18. 도토리묵상추무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 카레고로케* 1.2.5.6.10.12.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 794/33/203.3/6.6	10/11 Fri 친환경통밀쌀밥* 6. 돈육김치찌개* 5.6.9.10.13.18. 안동찜닭&당면* 2.5.6.8.13.15.18. 애호박부추전* 5.6. 깍두기* 9.13. 아오리사과* * 에너지/단백질/칼슘/철분 878.4/42/179.8/5.5
10/14 Mon 친환경잡곡밥* 5. 쇠고기우거지국* 5.6.13.16.18. 오징어떡볶고기* 1.5.6.10.13.17.18. 날치알계란찜* 1.5.6.9.13. 배추김치* 9.13. 얼음동동미숫가루* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 960.3/47/199.6/6.7	10/15 Tue 친환경현미참쌀밥* 무채들깨국* 13. 뼈없는닭갈비* 2.5.6.13.15.16.18. 메밀비빔국수* 3.5.6.13.16.18. 청경채겉절이* 13. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.1/41.3/172.6/5.8	10/16 Wed 작은밥&김자반* 13. 얼큰해물짬뽕* 1.5.6.9.10.13.17.18. 비비고군만두* 1.5.6.10.16.18. 반달단무지무침* 배추김치* 9.13. 뽀로로요구르트* 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.6/37.6/453.7/6.1	10/17 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 아욱된장국* 5.6.9.13.18. 연양식바삭불고기 &어린잎채소* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 느타리버섯강정* 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 치커리사과유자청무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 962.5/30.3/268/4.9	10/18 Fri 친환경통밀쌀밥* 6. 닭고기미역국* 5.6.13.15.18. 돈육고추장구이* 5.6.10.13.18. 오징어김치전* 1.5.6.9.13.17.18. 상추부추겉절이* 13. 배추김치* 9.13. 포도* * 에너지/단백질/칼슘/철분 943.1/44.4/143.4/6
10/21 Mon 친환경잡곡밥* 5. 두부된장찌개* 5.6.13.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 상추겉잎쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 비빔국수* 1.3.5.6.9.13.16.18. 무말랭이고춧잎무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 879/38.7/182.3/6.8	10/22 Tue 친환경현미참쌀밥* 순두부찌개* 1.5.6.9.10.12.13.16.18. 돈육짜장불고기* 2.5.6.10.13.18. 오이부추무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 콘치즈도우그라탕* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1072.7/42.6/231.8/6.4	10/23 Wed 장조림버터비빔밥* 1.2.5.6.9.10.13.18. 얼큰콩나물국* 5.9.13. 또띠아치즈소시지롤* 1.2.5.6.10.12.13.15. 오이지무침* 13. 배추김치* 9.13. 씨없는 청포도* * 에너지/단백질/칼슘/철분 846.2/44.1/228/6.3	10/24 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 유부숙갓된장국* 5.6.13.18. 묵은지닭볶음탕* 5.6.9.13.15.18. 삼치카레구이* 2.5.6.13.16. 깻잎찜* 13. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 786/45.5/236.4/5.3	10/25 Fri 친환경통밀쌀밥* 6. 참치김치찌개* 5.6.9.12.13.18. 참떡갈비&파채* 1.5.6.10.13.15.16.18. 해물볶음우동* 1.5.6.9.13.15.17.18. 숙갓두부무침* 5. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 919.5/35.3/348.1/5.6
10/28 Mon 친환경잡곡밥* 5. 돈등뼈감자탕* 5.6.9.10.13.18. 청파래오징어까스&칠리 소스* 1.2.5.6.12.13.17.18. 애호박새우젓볶음* 9.13. 깍두기* 9.13. 양상추샐러드 &키워드레싱* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 806.2/38.4/181.2/8.3	10/29 Tue 친환경현미참쌀밥* 호박잎된장국* 5.6.13.18. 돈육고추장불고기* 2.5.6.10.13.18. 짜장떡볶이* 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 유자맛살냉채* 1.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 963/40.1/206.9/6.3	10/30 Wed 작은밥&김자반* 13. 잔치국수&양념장* 1.5.6.9.13.18. 순살닭강정* 1.2.4.5.6.12.13.15.16.18. 노각무침* 5.6. 쫄쫄배추김치* 9.13.18. 감귤* * 에너지/단백질/칼슘/철분 875.5/47.6/191.1/7.3	10/31 Thu 친환경칼슘참쌀밥* 전주콩나물국* 5.6.9.13.17.18. 쭈꾸미불고기* 2.5.6.10.13.18. 햄감자채볶음* 2.5.6.10. 도시락김* 13. 배추김치* 9.13. 토마토베리샐러드*12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 860.5/39.1/195.6/5.9	◇ 해당식품에 특정증상을 보 이는 학생 또는 기타 표기되 지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 개별 한 주의를 부탁드립니다. ◇ 당일 급식 사진은 학교홈 페이지에 게시되어있습니다. ◇ 영양량 및 원산지, 알레르 기 정보안내 <a href="http://muju.hs.kr">http://muju.hs.kr</a> →알림담당