

신선한 바람이 가을의 문턱을 넘어선 10월은 버섯의 맛과 향이 가장 좋을 때입니다. 밤낮의 기온차가 커 버섯의 조직이 더욱 치밀해지기 때 문입니다. 맛도 맛있지만 '숲에서 나는 고기'라 불릴 만큼 단백질이 풍부한 버섯은 면역력 강화와 항암 효과가 매우 뛰어난 건강식품입니다.

**쫄깃한 식감과 은은한 향으로
입맛 돋우는 가을 진미 "버섯"**



종류에 따라 영양도 각양각색

◆ **표고버섯**: 칼슘 흡수를 도와 뼈가 튼튼하게 하고, 섬유질과 비타민을 함유하고 있어 변비와 대장암을 예방하고, 콜레스테롤을 제거하며 피로 회복에 좋다. 다른 버섯에 비해 비타민B가 많아 성인병 예방에 도움이 되며 비타민D와 엽산이 풍부해 빈혈 예방에도 탁월하다.

◆ **팽이버섯** : 항산화 성분인 셀레늄과 필수아미노산이 많이 들어 있어 신체의 면역력을 높이는 데 도움이 된다.

◆ **새송이버섯**: 송이버섯은 소나무 향이 난다고 해서 붙은 이름입니다. 새송이버섯은 다른 버섯에 없는 비타민 B6가 다량 함유돼 신경이 예민해졌을 때나 피부가 거칠어졌을 때 먹으면 도움을 받을 수 있다고 한다.

◆ **만가닥버섯** : 느타리버섯과 비슷하게 생긴 만가닥버섯은 조직이 연하고 맛이 담백해 다양한 요리에 사용하는 식재료입니다. 비타민이 풍부해 피로해소와 피부미용에 좋고, 콜레스테롤 합성을 억제하는 역할을 하기 때문에 다이어트에도 효과적이다. 갓의 색이 환하고 줄기가 굵으며 단단하고 탄력 있는 것이 맛있다.

어린이 올바른 식생활 가이드 4탄

비만은 왜 생길까요?

비만이란 몸에 지방이 많이 쌓인 상태입니다. 뚱뚱하면 비만일 가능성이 높습니다. 그러나 체중이 많이 나간다고 모두 비만은 아니고, 같은 체중이라도 근육이 지방보다 많은 사람은 비만이 아닌 경우가 많습니다.

- 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- 비만세포의 수 증가, 혹은 비만세포의 크기가 커진 상태



어린이, 청소년기는 성장기이므로 지방세포의 크기와 지방세포의 수도 성인보다 빨리 늘어나고, 많아진 지방 세포수는 줄여들기 힘들어 성인비만으로 이어지기 쉽습니다.

건강 체중 지키는 습관

1. 꾸준한 신체활동과 일주일 3번 이상 운동하기
2. 다양한 음식 골고루 먹기
3. 아침 거르지 않고 3끼 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹기
4. 간식은 안전하고 슬기롭게 섭취하기
 - 패스트푸드와 가공식품 적게 섭취하기



10월 영화학교 상차림 안내

	<p>Tue</p>	<p>10/4 Wed 잔반없는날</p> <p>자장덮밥 (5.6.10.13.16) 건새우아욱된장국 (5.6.9) 오이고추쌈장무침 (5.6) 칠리탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치 (9) 사과음료 (13) *에너지/단백질/칼슘/철분 786.2/13.5/475.0/6.8</p>	<p>10/5 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 돈육두부김치찌개 (5.9.10) 안동식점닭 (5.6.13.15) 가지나물 (5.6) 깍두기 (9) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철분 740.9/35.7/322.2/6.8</p>	<p>10/6 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 바지락순두부찌개 (5.6.9.10.18) 술볼떡갈비바베큐조림 (5.6.10.12.13.15.16.18) 고들간장무채장아찌 김치잡채 (5.6.9.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 781.9/29.2/340.5/6.8</p>
<p>10/9 Mon</p>	<p>10/10 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 북어콩나물국 (5) 양배추숙쌈/쌈장 (5.6) 얼무된장무침 (5.6) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 699.6/32.4/299.7/4.0</p>	<p>10/11 Wed 잔반없는날</p> <p>굴소스새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.18) 두부유부장국 (5.6) 방토보코치니치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 까르보나라떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 배추김치 (9) 한국야쿠르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철분 769.8/25.7/312.3/3.6</p>	<p>10/12 Thu</p> <p>친환경흑미밥 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) 갈비교자만두찜 (1.5.6.10.16.18) 배추겉절이 (9.13) 돌자반 (5) *에너지/단백질/칼슘/철분 805.0/35.1/312.2/5.8</p>	<p>10/13 Fri</p> <p>친환경홍미쌀밥 어묵두국 (1.5.6.7.13.18) 매콤한순살닭갈비조림 (5.6.13.15) 모듬야채피클 육원전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 789.8/37.7/336.9/4.4</p>
<p>10/16 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 한우미역국 (5.6.16) 오징어브로콜리숙회/초장 (5.6.13.17) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 오리훈제*홀그레인머스타드 (1.5.6.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 743.7/36.7/293.4/5.2</p>	<p>10/17 Tue</p> <p>친환경강황라이스쌀밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 계란실파국 (1.5.6) 콩치김치조림 (5.6.9.13) 콩나물무침 (하얏게) (5) 총각김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 744.2/28.5/359.1/6.7</p>	<p>10/18 Wed 잔반없는날</p> <p>비빔밥*약고추장 (5.6.13.16) 두부유부장국 (5.6) 무생채 (13) 달걀후라이 (1.5) 한도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철분 763.2/29.1/370.1/4.8</p>	<p>10/19 Thu</p> <p>친환경차수수밥 쇠고기우국 (5.16) 청경채된장무침 (5.6) 혈감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 고구마치즈채식까스&소스 (1.5.6.12.13.18) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 698.7/25.1/338.4/3.9</p>	<p>10/20 Fri</p> <p>친환경흑미밥 바지락깨수제비국 (5.6.9.18) 불어묵간장조림 (1.5.6.13) 시금치나물 하트새우까스*타르타르 (1.5.6.9.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 749.6/25.9/345.7/4.8</p>
<p>10/23 Mon</p> <p>녹차카테킨쌀밥 건새우근대된장국 (5.6.9) 돼지갈비떡간장조림 (5.6.10.13) 맛살달걀찜 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 미역줄기볶음 (5) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 770.0/35.2/384.2/5.5</p>	<p>10/24 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 잔치국수 (1.5.6) 파인애플&불고기수제피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 하트단무지 총각김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 763.1/36.3/347.0/4.5</p>	<p>10/25 Wed 잔반없는날</p> <p>친환경강황쌀밥 맑은콩나물국 (5.6) 애호박새송이볶음 (5) 순살치킨*스노우어니언소스 (1.5.6.13.15) 배추김치 (9) 백피클자두 (11.13) *에너지/단백질/칼슘/철분 787.7/29.7/293.6/3.4</p>	<p>10/26 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 한방닭곰탕 (15) 쫄면채소무침 (5.6.13) 김가루실파무침 (5.6) 삼치데리구이 (5.6.13.18) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 796.8/43.0/328.0/6.2</p>	<p>10/27 Fri</p> <p>친환경홍미쌀밥 초코붕어빵 (1.2.5.6) 오징어우국 (5.17) 술볼양념오리불고기 (6.12.13) 아몬드파프리카볶음 (4.5.6.13.14) 배추겉절이 (9.13) *에너지/단백질/칼슘/철분 774.8/32.4/328.8.2</p>
<p>10/30 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 닭개장 (15) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 두부조림 (5.6) 흑임자푸실리샐러드 (1.5.6.12.13) 깍두기 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 770.0/35.25/384.2/5.5</p>	<p>10/31 Tue</p> <p>친환경흑미밥 두부동태찌개 (5.6.13.18) 우영쇠고기야채볶음 (5.6.13.16) 얼갈이된장무침 (5.6.13) 회오리감자 (5.6) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철분 763.1/36.3/347.0/4.5</p>	<p>◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 http://www.myoungghwa.sc.kr/ -> 학교소식-> 급식안내 -> 게시판 ◆ 식단에 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◆ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 *쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산 *배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)/*돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 *쇠고기: 국내산 한우(암소) *축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)/*고등어,삼치,오징어,꽃게,조피볼락: 국내산 *참조기: 국산, *낙지: 베트남산 *명태: 러시아산 *갈치: 국내산 ◆학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		