

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 불 릴 만큼 단백질이 풍부한 버섯은 면역력 강화와 항암 효과가 매우 뛰어난 건강식품입니다.

쫄깃한 식감과 은은한 향으로 입맛 돋우는 가을 진미 "버섯"



종류에 따라 영양도 다양각색

◆ **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



9월 명화학교 상차림 안내



<p>◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 http://www.myoungghwa.sc.kr/ -> 학교소식-> 급식안내 -> 게시판</p> <p>◆ 식단에 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◆ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내</p> <p>*쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산 *배추김치(배추,고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)/돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 *쇠고기: 국내산 한우(암소) *축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)/*고등어,삼치,오징어,꽃게,조피볼락: 국내산 *참조가: 국산, *낙지: 베트남산 *명태: 러시아산</p> <p>*갈치: 국내산</p> <p>◆학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>				
<p>9/1 Fri</p> <p>친환경강황라이스쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 미니새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 가지나물(5.6.13) 위일참스테이크&채소구이(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 756.4/32/313.3/4.7</p>				
9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed 잔반없는날	9/7 Thu	9/8 Fri
친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 안동식찌닭(5.6.13.15) 김가루실파무침(5.6.13.18) 아몬드땅콩멸치볶음(4.5.6.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 745.3/34.7/.5/5.0	친환경혼합잡곡밥(5) 한우낙지탕(5.6.13.16.18) 삼치매운양념구이(5.6.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9.13) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 745.3/19/317.5/3.8	한우콩나물밥&양념장(5.6.16) 근대된장국(5.6.9.13) 참나물된장무침(5.6) 칠리돈육강정(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 군산밀레드벨벳쿠키(1) *에너지/단백질/칼슘/철 765.2/15.5/339.3/9.1	친환경찰보리밥 순살아귀탕(5.6) 순물떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.18) 모듬야채피클 연어까스&어니언크림소스(1.2.5.6) 배추겉절이(13) *에너지/단백질/칼슘/철 792.2/19.5/345.3/5.7	친환경현미밥 황태콩나물국(5.6.13) 순물양념오리불고기(1.2.5.6.12.13) 골뱅이채소무침(5.6.13.18) 열무김치(9) 임실복숭아100%즙 *에너지/단백질/칼슘/철 770.9/16.0/353.6/4.4
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed 잔반없는날	9/14 Thu	9/15 Fri
친환경차수수밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 햄강자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 751.2/35.8/440.1/4.3	녹차카데린쌀밥 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 사골조랭이떡국(1.13.16.18) 꽂치김치조림(5.6.9.12.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 819.2/14.5/321.8/6.0	친환경흑미쌀밥 감자두부달걀국(1.5.6.13) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18) 마크니케리&갈릭버터난(2.5.6.12.13.16.18) 탄두리치킨(1.2.4.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 웃담블루베리요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 738.2/16.4/365.8/2.9	친환경글로렐라쌀밥 한우육개장(1.5.6.13.16.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 메추리알꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 오리훈제*홀그레인머스탄드(1.5.6.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 808.8/36.7/346.1/5.3	친환경참기장밥 베트남식쌀국수(5.6.13.15.16.18) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 고들장무채장아찌 고구마치즈채식까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 석박지(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 777.0/30.9/328.1/3.6
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed 잔반없는날	9/21 Thu	9/22 Fri
친환경흑미밥 감자수제비국(1.5.6.13) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15) 청창외장아찌무침 돈육어묵잡채(1.5.6.8.10.13.18) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 798.3/18.0/321.8/4.2	친환경강황쌀밥 묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 비엔나로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 809.1/37.4/313.7/4.4	비빔밥*약고추장(5.6.13.16) 두부우유장국(5.6.13) 우생채(5.6.9.13.18) 달걀후라이(1.5) 피자(1.2.5.6.12.13.15) *에너지/단백질/칼슘/철 702.5/28.6/335.5/4.0	친환경차수수밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13) 얼갈이나물무침(5.6) 통살새우까스*타르타르(1.5.6.9) 열무김치(9) 친환경거봉포도 *에너지/단백질/칼슘/철 777.2/24.4/419.9/3.1	친환경참기장밥 잔치국수(1.5.6.9.13) 하트단무지 가지나물(5.6.13) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 702.9/17.6/315.3/4.6
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed 잔반없는날	9/28 Thu	9/29 Fri

친환경홍미쌀밥(영화) 우영두부된장찌개(5.6.1 3.18) 비엔나채소볶음(2.5.6.1 0.12.15) 매콤고구마순지짐(5.13) 고등어순살구이(6.7.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.6/18.1/323.6/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9.13) 애호박새송이볶음(5) 순살치킨*스노우어니언 소스(1.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 배도라지편치 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.6/19.4/295.8/4.2	친환경찰보리밥 쇠고기무국(5.6.16) 쫄면채소무침(5.6.13) 후르츠탕수육&간장소스 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9.13) 송편(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/14.6/354.3/7.1	
---	---	--	--