


<b>교훈</b> 바르고 참되게 자라자		<b>남원초 영양소식</b>		발행일	2023. 7. 1.
				발행인	남원초등학교장

## [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 에너지를 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





## 7,8월 학교급식 식단 안내



### ◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀, 참쌀: 남원시 친환경 쌀  
(잡곡: 국내산 유기농, 2022년산)
- \* 콩: 국내산(고추장, 청국장, 두부, 순두부)
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- \* 쇠고기: 국내 한우
- \* 고등어, 오징어, 참조기/가공품: 국내산
- \* 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입산, 명태: 수입산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산)
- \* 양고기, 뱀장어, 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) ⑲잣  
**‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경흑미밥 들깨머위국 콩나물무침(5.) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 밀감푸딩(2.5.13.)	친환경 통일밥(6.) 감자국(13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 오이소박이 삼겹살구이/상추/쌈장(5.6.10.18.) 배추김치(9.13.) 마시는요거트(2.)	야채볶음밥(2.5.6.10.13.) 마라탕(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 북경식찹쌀탕수육/파인소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 클리프스(2.13.)	친환경찰보리밥 황태국(5.) 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13.18.) 숙주나물 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 캐플쥬스	친환경수수밥 돈육김치국(5.9.10.13.) 참나물무침(5.6.) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.13.15.) 닭봉바베큐(2.5.6.12.13.15.18.) 열무김치(9.) 꿀떡(5.13.)
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경흑미밥 대구매운탕(5.6.13.18.) 어묵조림(1.5.6.13.16.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 과일화채(5.11.12.13.)	친환경찰보리밥 무말랭이무침(5.6.13.18.) 낙지오징어불고기(5.6.13.16.17.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 삼계탕(13.15.) 망고 스무디(2.)	곤드레나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 육개장(5.13.16.) 양파상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 회오리감자(4.5.6.)	친환경찰보리밥 근대국(5.6.13.18.) 골뱅이무침(5.6.13.18.) 두부김치(5.) 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.16.)	친환경흑미밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 검은콩조림(5.6.13.18.) 오리훈제(1.5.13.) 파래볶음(5.13.) 고구마대김치(13.) 포도
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri
친환경찰보리밥 건새우미역국(9.13.) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10.18.) 도라지무우침(5.6.13.) 크림떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	친환경수수밥 아욱국(5.6.13.18.) 두부조림(5.6.13.) 청경채무침(13.) 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	친환경찰보리밥 오이냉국(13.) 자장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 치킨텐더(1.2.5.6.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 쭈쭈바(2.)	친환경 통일밥(6.) 콩나물국(5.13.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 부추겉절이(13.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 나박김치(9.13.) 피크닉(5.13.)	친환경찰보리밥 영양닭죽(13.15.) 오향장육/무쌈(5.6.10.13.18.) 매실장아찌무침(13.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 마시는샐러드쥬스-그린(사과)
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed	8/24 Thu	8/25 Fri
여름방학	친환경수수밥 근대국(5.6.13.18.) 더덕배추무침(5.6.13.) 탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 양파요구르트(2.) 옥수수버터구이(1.2.5.6.13.)	김주먹밥(13.16.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 단무지무침 배추김치(9.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.)	친환경 통일밥(6.) 단배추된장국(5.6.13.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 오이무침(5.6.) 어묵비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과	친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.10.13.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 숙주무침 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요거트코코푸딩(1.5.13.)
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Wed	
친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 쫄면무침(5.6.13.18.) 애호박볶음(5.) 닭강정(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	친환경 통일밥(6.) 쇠고기미역국(16.) 돈육사태떡찜(5.6.10.13.18.) 부추겉절이(13.) 진미채버터구이(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 클리프스(2.13.)	카레라이스(2.5.6.10.11.13.16.) 돈육김치국(5.9.10.13.) 4색야채피클(13.) 열무김치(9.) 우리밀할도그(1.2.5.6.10.13.15.16.)	친환경흑미밥 오징어무국(17.) 까르보나라(1.2.5.6.10.13.16.18.) 닭감자조림(5.6.13.15.18.) 가지무침(5.6.18.) 파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.)	

부모님께서서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.