

교훈 바르고 참되게 자라자		남원초 영양소식	발행일	2025. 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



	7/1	7/2	7/3	7/4
	친환경찰보리밥 묵은지김치찌개(5.9.10.16) 어묵볶음(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 닭오른구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 고구마대김치(9.13) 엔요 요구르트(2)	야채비빔밥/약고추장(1.5.6.16) 청국장찌개(5) 4색야채피클 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.15.16)	친환경수수밥 쇠고기미역국(16) 숯불향불고기(5.6.10.13) 메밀순된장무침(3.5.6) 임연수양념구이(5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 과일화채(2.11.12)	친환경혼합잡곡밥(5) 감자국 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10) 오이소박이(13) 취포채볶음(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 미니달떡
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
친환경 통일밥(6) 버섯국 노각무침(5.6.13) 파래볶음(5.13) 치킨떡강정(1.2.4.5.6.12.13.15.18) 알타리김치(9) 찰토마토(12)	친환경흑미밥 빠다귀감자탕(5.6.10) 두부조림(5.6) 무생채(9.13) 치커리흑임자드레싱(1.5.13) 피카추떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 호박요된장국(5.6) 돈육사태떡찜(2.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 자망추쥬스(13)	친환경찰보리밥 도토리수제비국(3.5.6.18) 닭고구마조림(5.6.13.15) 세발나물초무침(5.6.13) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 열무김치(9) 멜론	친환경찰보리밥 머위대들깨국 숙주나물무침 오리불고기(5.6.13) 갈치구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 한라봉타르트(1.2.5.6)
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 콩조림(5.6.13) 비름나물(5.6) 미역줄기볶음(5) 등심돈까스/소스/치즈토핑(2.5.6.10.12.13.16.18) 석박지(9)	친환경수수밥 우동국(1.5.6.7.13.18) 매운갈비찜(5.6.10.13) 골뱅이무침(5.6.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18) 볶음김치(9) 마시는 요거트(2)	낙지한우덮밥(5.6.13.16) 건새우미역국(9) 단무지 배추김치(9) 우리밀핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 친환경 우리쌀 식혜	친환경흑미밥 삼계탕(15) 감귤쥬스(13) 고등어무조림(5.6.7.13) 고구마줄기볶음(5) 꿔바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 열무김치(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 아욱국(5.6) 오향장육/무쌈(5.6.10.13) 배추숙주나물 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
친환경수수밥 오색떡국(1.5.13.16) 콩나물무침(5) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 체리맛푸딩(2) 김부각	친환경흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 열무순무침 배추김치(9) 시원한크림무스(1.2.5.6) 어묵떡볶이/당면김말이(1.5.6.12.13.16)	곤드레나물밥/양념장(5.6.16) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 닭개장(13.15) 모듬피클 배추김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 소머리국밥(13.16.18) 비빔밀면(5.6) 고춧잎무침 육전(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(2)	여름방학
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
여름방학	여름방학	여름방학	친환경수수밥 한방갈비탕(1.2.5.6.13.16) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 매콤애호박채볶음(5) 바삭탕수육/레몬소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 포도쥬스(13)	친환경찰보리밥 칼국수(6.18) 갈치무조림(5.6.13) 굴림만두/소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물겨자무침(1.5.6.8.13) 석박지(9) 사과
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
친환경 통일밥(6) 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 계란찜(1.2) 깻잎순나물(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 배추김치(9) 밀감푸딩(벌크)	친환경흑미밥 감자국 수육/파채(5.6.10) 오징어무침(5.6.13.17) 고사리볶음(5) 배추겉절이(9.13) 쿠키(1.2.5.6.14)	카레라이스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 근대국(5.6) 양파상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13)	친환경찰보리밥 복어채우국(1.5) 갈비찜(2.5.6.10.13) 오이지무침 감자채볶음(1.5.6.8) 잔멸치조림(5.6.13) 배추김치(9)	친환경현미밥 콩나물국(5) 가지무침(5.6) 시금치잡채(1.5.6.10.13.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2)

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.

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.