



여름철 영양관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야 합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

개인위생관리



손을 깨끗이
씻도록 합니다.



끓인 물을
섭취하도록 합니다.



식사 후 칫솔질을
생활화 합니다.



불량식품은 사먹지
않도록 합니다.



찬 음식이나 간식을
많이 먹지 않습니다.



날 음식을 피하고,
익혀 먹도록 합니다.

여름철 필요한 영양소

단백질

단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 합니다.



단백질이 많은 식품

콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등

비타민

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 합니다.



비타민이 많은 식품

녹황색 채소, 버섯, 제철과일 등

물

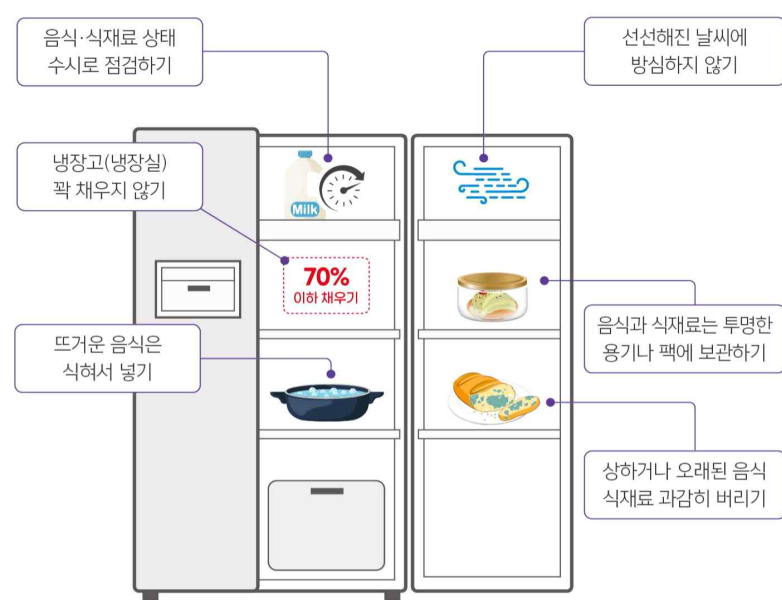
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로 수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 합니다.



여름철 식사 시 유의할 점

- ✓ 소화기 잘 되는 음식을 섭취하고 과식은 피합니다.
- ✓ 채소를 충분히 먹도록 합니다.
- ✓ 규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- ✓ 물을 충분히 마시도록 합니다.
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다 20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이 좋아요.)
- ✓ 수박, 토마토, 복숭아 등 여름 과일을 자주 먹어 수분과 비타민을 충분히 섭취하도록 합니다.

우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2023학년도 7,8월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

7/3 [생일밥상]	7/4	7/5 [수다날]	7/6	7/7
친환경흑미밥 황태미역국(5.6.) 고추장불고기(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.13.) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/34.8/145.3/3.4	친환경찰보리밥 소고기뭇국(5.6.13.16.18.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 코다리조림(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.3/44.5/113.5/5.4	후리가게밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 타코야끼(1.2.5.6.13.) 배추겉절이(선택)(9.13.) 라임레몬주스(13.) 초밥도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.7/34.3/94.7/8.7	친환경찰현미밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 스틱떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 리코타야채샐러드(선택) (2.5.6.12.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 우유팩팔빙수(2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.8/53.3/416.8/5.8	곤드레나물밥/양념장 (5.6.13.) 뜨덕이만둣국 (1.5.6.10.16.18.) 오리버섯불고기(5.6.13.) 감자볶음(5.) 치커리사과무침(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 카야버터바게트(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673/27.6/154.6/7.6
7/10	7/11 [초복]	7/12 [수다날]	7/13	7/14 [저탄소 그린밥상]
친환경기장밥 호박고추장찌개(5.6.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 애플시나몬토스트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/33.1/162.2/4.5	김가루주먹밥(13.) 팽이우부장국(5.6.7.18.) 닭오분구이(반각) (5.6.12.13.15.16.) 무피클 프렌치프라이/케첩(5.6.12.) 배추김치(선택)(9.13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.1/50.5/136/4.9	김치볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 실파달걀국(1.) 숙주나물무침 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 단호박죽(선택)(13.) 각두기(선택)(9.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.7/31.7/344.9/3.8	친환경쌀밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 에그카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 숯불향순대볶음(2.5.6.9.10.16.) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 밀감푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.2/21.3/237.6/6.3	친환경흑미밥 잔치국수(1.5.6.13.18.) 김말이강정(1.5.6.13.16.) 버터갈릭연어스테이크 (2.5.6.13.16.) 배추김치무침(5.6.9.13.18.) 과일화채(2.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.1/27.9/263/13.8
7/17	7/18	7/19 [수다날]	<개학> 8/17	8/18
친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 양송이오물렛 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 미역줄기볶음(선택)(5.) 총각김치(선택)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/40.6/133.4/5.3	친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어뭇국(5.6.13.17.) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.16.) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.) 새송이버섯숙회(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 딸기아이스크림(베라)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.1/44.4/225.9/3	햄마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 오이부추무침(9.13.) 타래만두구이(2.5.6.10.16.) 각두기(선택)(9.13.) 한라봉감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.2/32.2/184.9/4.2	친환경흑미밥 꽃게매운탕(5.6.8.9.13.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 각육오이무침(5.6.13.) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 페스츄리에그타르트 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/35.9/164.7/3.7	친환경쌀밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 연양식불고기(파채) (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18.) 부추치커리무침(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.2/45/226.7/4.3
8/21 [생일밥상]	8/22	8/23 [수다날]	8/24	8/25 [저탄소 그린밥상]
친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 매운갈비찜(5.6.9.10.13.18.) 감자채파프리카볶음(5.13.) 삼색나물(선택)(5.6.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 생일축하케이크(초코) (1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/31.1/121.9/3.2	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 치즈달걀말이(1.2.5.) 건파래볶음(5.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 브로콜리숙회(선택)(5.6.13.) 각두기(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689/33.3/244.2/4.9	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 파송송달걀국(1.) 맛초킹치킨(1.5.6.13.15.) 열대과일샐러드(아이스) (1.2.5.6.) 생오이피클(13.) 고구마줄기무침(선택)(9.13.) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.9/33/157.8/3.9	친환경차조밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13.) 콩나물볶음(5.) 배추김치(선택)(9.13.) 누텔라코넛토스트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.1/35.1/156.7/4.1	친환경흑미밥 중합어묵국(1.5.6.) 수제두부까스(김치찜S) (1.2.5.6.9.12.13.16.) 숯갈비만두(비건)(5.6.) 갈치조림(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/30.1/187.8/3.8
8/28	8/29	8/30 [수다날]	8/31	[알레르기 유발 식품 안내]
친환경파쇄서리태밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.) 치킨스테이크&소스 (1.5.6.12.13.15.16.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 양배추찜/양념장(선택)(5.6.13.) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/41.2/154.9/4.4	친환경찰보리밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16.) 돈민짜두부조림 (5.6.10.13.18.) 어니언새우볼(1.2.5.6.9.) 파김치(선택)(9.13.) 석박지(선택)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.9/33.2/236.9/7.7	짜장면(5.6.10.) 찜뽕국(5.6.9.13.17.18.) 미나리(선택) 찜쌀귀바로우(1.5.6.10.12.16.) 꼬들단무지 배추김치(선택)(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/27.3/239.5/9.7	친환경찰현미밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 807.1/40.1/143.4/3.9	

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

쌀 (참쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기 (베이컨)	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	동태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산 (외국산)	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	국내산	원양산	러시아	세네갈	베트남