

작지만 위대한 식습관 아침밥 먹기



아침식사는 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형 있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다.

1. 공부를 잘할 수 있도록 집중력을 높여줘요!

뇌의 유일한 영양소인 포도당은 탄수화물에 있습니다.
(밥, 빵, 떡, 감자, 고구마, 옥수수 등)



2. 폭식을 막아 비만을 예방해요.

공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장 하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.



아침식사의 중요성

3. 균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

아침 결식은 영양소의 불균형으로 인해 내일 있는 성장을 기대하기 어렵습니다.
그렇게 될 경우 부족한 에너지나 영양소를 근육이나 뼈 등에서 사용하게 된다면 성장에도 방해가 될 수 있습니다.



4. 정서적으로 안정감을 줘요.

가족이 모두 모여 아침식사를 할 경우 우울증이 줄고 정서적으로 안정되며 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있다는 연구 결과가 있습니다.



아침밥 먹기 실천습관을 길러요~



🕒 일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시켜 줍니다.

🏃 가벼운 아침 운동을 합니다.

맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시켜 줍니다.

🌙 저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.

전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 식욕이 없어집니다.

🍎 시간이 없다면 우유와 간단한 과일이라도 먹도록 노력합니다.

아침을 제대로 먹기 위한 식사원칙

🍃 지방은 적게

비만을 초래하고 심장병을 유발하는 동물성 지방은 적게 먹어요.

🍃 단백질은 적절하게

단백질(달걀, 어류, 육류 등)은 우리 몸을 구성하는 식품이므로 반드시 섭취해요. 단, 혈중콜레스테롤이 높은 사람은 고콜레스테롤식품(오징어, 새우, 달걀 등)은 피합니다.

🍃 섬유질은 되도록 넉넉하게

섬유질은 체중 조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해요. 녹즙이나 과일주스 보다는 생채소나 생과일로, 흰밥 보다는 잡곡밥, 식빵 보다는 통밀빵으로 섭취하는 것이 섬유소의 충분량 섭취에 도움이 됩니다.

🍃 충분한 칼슘, 우유와 함께

우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하게 들어 있으므로 꼭 챙겨 먹도록 합니다.

🍃 복합 당질 함량은 높게

당질은 필요한 열량을 섭취하는 가장 유익한 방법이니 되도록 복합 당질 식품(밥, 빵, 감자, 고구마 등)으로 먹고, 단순 당질(설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등)은 삼가도록 해요.

🍃 비타민과 무기질은 풍부하게

아침을 거르면서 다이어트를 하면 아침 식사로 얻을 수 있는 필수 영양소(비타민과 무기질 등)를 놓치게 됩니다. 특히 비타민과 무기질이 풍부한 과일류(딸기, 포도, 오렌지 등)와 채소류(콩나물, 시금치, 도라지, 양배추 등)는 빠뜨리기 쉬우므로 꼭 챙겨먹어요.

【 2023학년도 10월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

10/2	10/3	10/4 [수다날]	10/5	10/6
♥임시공휴일♥		햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 황태채국(1.5) 닭다리바베류조림 (5.6.12.13.15) 한입단무지 흑임자죽(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/43.0/200.0/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 한방오리탕(5.6.13) 매콤돈사태찜(5.6.10.13) 김부각(5.6) 가지무침(선택) 배추김치(선택)(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/38.4/141.0/3.7	찰옥수수밥 청국장찌개(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 김치닭살너겟 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) 코다리조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 듀얼잼파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.2/60.8/198.8/4.3
10/9	10/10	10/11 [2학기 1차고사]	10/12 [2학기 1차고사]	10/13 [2학기 1차고사]
	친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.10) 사각어묵볶음(1.5.6.13.18) 한우불고기(5.6.13.16.18) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 비타민음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.3/41.4/157.0/5.4	소보로덮밥(1.5.6.10.13.16) 얼큰콩나물국(5) 왕새우튀김(1.5.6.9) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 배추김치(선택)(9) 크리스피아몬드 (1.2.5.6.12.16.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/36.8/186.9/3.2	친환경흑미밥 사골곰탕(1.2.5.16) 제육김치볶음(5.6.9.10.13) 감자전(5.6) 깍두기(선택)(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/31.8/83.8/3.2	친환경차조밥 애호박돼지고기찌개(5.6.10) 오이부추무침(9.13) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10) 달걀말이(1.5) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/28.8/121.0/3.0
10/16 [생일발상]	10/17	10/18 [수다날]	10/19	10/20 [저탄소 그린발상]
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 고추장불고기(5.6.10.13) 떡새우완자(1.5.6.8.9.16.18) 배추김치(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 생일축하동카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/37.8/134.4/3.4	친환경찰현미밥 떡국(1.16) 닭고구마조림(5.6.13.15) 갈치구이(5.6) 청경채나물(선택) 배추김치(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.2/44.5/139.0/3.9	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 실파달걀국(1) 꼬들단무지 소이허니치킨(5.6.13.15) 리코타야채샐러드(선택) (2.5.6.12.13) 배추김치(선택)(9) 복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.0/35.9/150.8/2.6	친환경기장밥 근대된장국(5.6.9) 올외장아찌무침(선택) 오리버섯불고기(5.6.13) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/25.8/155.3/4.3	친환경찰보리밥 꽃게매운탕(5.6.8.13) 주꾸미볶음(5.6.13) 크런치너겟&치폴레마요S (1.5.6.12) 삼색묵무침(선택) 배추김치(선택)(9) 트리플치즈조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.0/37.3/330.3/4.0
10/23	10/24	10/25 [수다날]	10/26	10/27
친환경올무밥 건새우아욱국(5.6.9) 순살닭갈비(5.6.15) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택)(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.3/37.5/252.0/3.3	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 미역줄기맛살볶음 (5.6.10.13.18) 돈육소불구이&대파채 (5.6.10.13.18) 삼치무조림(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.3/38.7/101.8/4.1	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 종합어묵국(1.5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 한반도돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(선택)(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.8/30.1/200.9/4.8	친환경찰현미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 곤약매추리알장조림 (1.5.6.13) 두부구이(양념간장)(5.6) 부추치커리무침(선택)(5.6.13) 섬박지(9) 모닝빵잡봉브르 (1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/31.3/206.1/6.4	친환경흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 스티프갈비조림 (5.6.10.13.15.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 쪽파감가루무침(선택) 배추김치(선택)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 911.3/39.0/126.0/3.8
10/30 [특식]	10/31	❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		
볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 유부장국(5.6.7.9.18) ★골든돈마호크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 웨이징자 열대과일샐러드(아이스) (1.2.5.6) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.0/58.5/150.1/3.6	친환경쌀밥 맑은콩나물국(5) 파채한돈스테이크 (5.6.10.12.13.16) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 새송이들깨볶음(선택) 허니버터콘칩(1.2.5.6.13) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.5/34.7/262.6/4.5			

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

❖ 식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산