



가정통신문

10월 영양소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734



슬로우푸드와 패스트푸드

1. 슬로우푸드란?

패스트푸드와 반대되는 의미로, 음식을 주문하고 기다리려면 최소 2~30분 이상은 소요되는 음식을 말한다. 맛의 표준화와 전 지구적 미각의 동질화를 지양하고, 지역 특성에 맞는 전통적이고 다양한 식생활 문화를 추구하기 위한 국제적인 운동이다.

2. 슬로우푸드의 장단점

▶ 장점

- ☑ 선정한 재료를 가지고 안전하게 만든다.
- ☑ 영양가가 높고, 건강에 좋다.
- ☑ 입맛에 맞게 조리할 수 있다.

▶ 단점

- ☑ 식사를 준비하는 시간이 오래 소요된다.
- ☑ 달고 짭 자극적인 맛이 아니라 처음에는 입맛에 맞지 않게 느껴질 수 있다.

3. 패스트푸드의 문제점

▶ 고칼로리 음식

- 성장기 어린이의 경우 과다한 열량은 지방세포수 증가로 이어져 비만을 유발

▶ 정제된 소금과 설탕 과다 함유

- 과량 섭취한 Na은 몸속에서 칼슘 등의 흡수를 방해해 뼈를 약하게 하고 중요한 미네랄을 배설
- 설탕을 과량 섭취 시 몸속의 혈당지수가 급격 상승

▶ 지방이 많고, 특히 트랜스지방 고함유

- 기름에 튀겨 놓아 산패된 음식은 우리 몸에서 과산화지질을 형성시키는데, 이 과산화지질은 뇌의 지방을 산화시켜 뇌세포를 파괴시킴

4. 패스트푸드를 먹는다면 이렇게 먹어 보자 !

- ▶ 햄버거를 먹을 때 콜라보다는 우유나 주스, 물과 함께 먹자
- ▶ 세트보다는 꼭 먹을 만큼만 구입하자.
- ▶ 패스트푸드는 가끔 먹도록 하자.
- ▶ 포장지에 있는 영양정보를 확인하고 먹자.



폭식증과 거식증

1. 폭식증

폭식증 환자들은 반복적으로 음식을 폭식하면서, 먹고 싶은 욕구를 도저히 조절할 수 없으며, 먹고 난 후에는 체중을 줄이려는 행동을 강박적으로 반복한다.

<폭식증 체크리스트> - 5개 이상시 주의 하세요

- ☐ 배가 부르데도 괴로울 때까지 먹는다.
- ☐ 다이어트와 동시에 폭식, 과식을 반복한다.
- ☐ 최근 체중이 20%이상 증가했다.
- ☐ 과식 후 체중 증가가 두려워 구토나 심한 운동을 한다.
- ☐ 외모와 체중에 대해 집착이 매우 심하다.
- ☐ 다른 사람에 비해 비정상적으로 많이 급하게 먹는다.
- ☐ 스트레스를 먹는 것으로 푼다.

2. 거식증

거식증 환자들은 정상적인 체중변화를 두려워해 심하게 식사제한을 하며 체중 증가가 자기 조절 실패로 인해 자존감에 영향을 미친다.

<거식증 체크리스트> - 전부해당 되면 주의 하세요

- ☐ 다이어트로 인해 정상체중보다 15%이상 감소되어 있다.(체질적인 경우 제외)
- ☐ 체중 미달임에도 불구하고 체중증가에 대하여 심한 공포를 가지고 있다.
- ☐ 자신의 체중, 체형에 대한 가치관이 왜곡되어 있다.(즉 자신이 현재 저체중임에도 불구하고 체중 미달임을 부정하고 살을 빼고자한다)
- ☐ 여성의 경우 최근 6개월내 생리가 3회이상 없다.

3. 폭식증, 거식증의 치료

- ▶ 정신적인 치료를 통해 우선 자신의 왜곡된 의식을 수정할 수 있도록 한다.
- ▶ 영양섭취기준을 바탕으로 모든 영양소의 바른 섭취가 이루어 질 수 있도록 식습관 치료를 해야 한다.
- ▶ 가벼운 운동으로 심신을 바로 잡을 수 있도록 한다.
- ▶ 폭식증과 거식증은 가족, 친구들의 주변의 도움도 필요하므로 폭식증, 거식증 환자가 올바른 식생활을 할 수 있도록 도와주는 역할이 필요하다.

10월 학교급식 식단 안내

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|------------|-------------|-----------------------|----------------|-----------|----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | |
| 현미기장밥* 감자들깨국* 9.13. 어묵피망볶음* 1.5.6.13. 돈육불고기/상추쌈* 5.6.10.13. 배추김치* 9.13. 사과푸딩* 1.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 748.1/37.2/207.3/6.1 | 찰흑미현미밥* 달걀떡국* 1.5.6.9.13.16. 닭김치찌* 5.6.9.13.15. 청포묵김가루무침* 5.13. 갈치카레구이* 2.5.6.13. 허니버터연근찜* 2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 897.2/47.3/203.9/5.8 | 개천절 *에너지/단백질/칼슘/철분 864.9/27.2/242.1/5.1 | 산채비빔밥/고추장5.6.10.13 황태채미역국* 5.6.9.13. 상추양파무침* 5.6.13. 달걀부침*1.5. 배추김치*9.13. 플레인요구르트* 2. 딸기잼파이*1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 723.5/27.4/291.8/5.1 | 수수현미밥* 두부감자된장국*5.6.9.13 멸치참쌀콩볶음*4.5.6.13 돈육사태떡볶음*5.6.10.13. 숙주실파무침* 배추김치* 9.13. 통치즈스틱구이* 1.2.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 795.4/48/248/5.4 | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 (수다날) | 11(국없는날) | 12 | | | | | | | |
| 영양잡곡밥* 5. 햄모듬찌개*2.5.6.9.10.13 연두부찜/간장소스* 5.6. 애호박버섯볶음* 눈꽃치즈함박스테이크* 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치* 9.13. 과일-바나나* *에너지/단백질/칼슘/철분 804.1/41.4/232.2/7.3 | 한글날 *에너지/단백질/칼슘/철분 839.5/47.3/203.9/5.8 | 참치김치볶음밥* 1.2.5.6.9.10.12.13. 두부달걀국* 1.5.9.13. 크림떡볶이* 2.5.6.10.13. 김말이튀김* 1.5.6. 배추김치* 9.13. 망고푸딩* 2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 864.9/27.2/242.1/5.1 | 찐쌀밥* 13. 단호박죽* 13. 양상추참깨샐러드*1.5.12.13 수제등심커틀렛/소스* 1.2.5.6.10.12.13. 김구이* 13. 배추김치* 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 851/31/98.2/5.8 | 잔치국수* 1.5.6.9.13. 부추양파무침* 5.6.13. 닭순살떡강정* 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치* 9.13. 청포도에이드* 5. *에너지/단백질/칼슘/철분 693.7/37/301.5/6.2 | | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 (수다날) | 18 | 19 | | | | | | | |
| 클로렐라쌀밥* 만두육개장*1.5.6.9.10.13 돼지갈비매운찜*5.6.9.10.13 도토리묵상추무침* 5.6. 건파래볶음* 5.9.13. 배추김치* 9.13. 과일-사과* *에너지/단백질/칼슘/철분 817.4/37.4/234.8/6.5 | 현미차조밥* 복어무국* 1.13. 오징어무말랭이초무침* 5.6.13.17. 오리훈제/채소무침*1.5.13 감자부추전* 1.5.6. 배추김치* 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 839/50.7/161.6/6.4 | 옛날도시락비빔밥* 1.2.5.6.9.10.13. 맑은콩나물국* 5.9.13. 무생채* 9.13. 달걀부침* 1.5. 파인애플음료* 5.13. 쫄면쫄면도넛*1.2.5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 838.8/36/310.8/6.1 | 라면*1.5.6.9.10.13.15.18 순살검정깨치킨/소스* 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추김치* 9.13. 딸기요거트* 2. 초코미니머핀*1.2.5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 893.7/58.6/489.8/17.1 | 현장체험 학습 *에너지/단백질/칼슘/철분 691.7/42.1/183.8/4.9 | | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 (수다날) | 25 | 26 | | | | | | | |
| 찰흑미현미밥* 추어탕* 5.6.9.13. 돈육새송이장조림* 1.5.6.10.13. 실곤약오이무침*5.6.13. 아몬드지리멸볶음*4.5.6.13 당근채햇케익*1.2.5.6.13 배추김치* 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 762.6/32/503.3/7.4 | 귀리현미밥* 새송이유부국*1.5.6.9.13. 오리김치주물럭*5.6.9.13. 비엔나어묵게장조림* 1.2.5.6.10.12.13.18. 감자피망볶음* 5.6. 배추김치* 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 837.3/43.8/203.7/7.3 | 돈육불고기덮밥* 5.6.9.10.13. 근대된장국* 5.6.9.13. 오이도라지무침* 5.6.13. 새우살튀김*1.2.5.6.9.12.13 배추김치* 9.13. 과일-망고* 1.2. *에너지/단백질/칼슘/철분 794/42/258.5/7 | 현미기장밥* 순대국* 6.10.13. 부추들깨무침* 5.6.13. 오징어나지볶음*5.6.13.17 미역줄기맛살볶음*1.5.6.13 도깨비고구마핫도그*1.2.5.6.10.12.13.14.15.16.18. 배추김치* 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 887.4/53.8/218.2/7.4 | 곤드레밥/간장소스* 5.6.9.10.13. 김치두부콩나물국*5.9.13 상추부추무침* 5.6.13. 치즈불닭*1.2.4.5.6.12.13.15 배추김치* 9.13. 과일-배* *에너지/단백질/칼슘/철분 691.7/42.1/183.8/4.9 | | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 (수다날) | ◇ 친환경 식재료 이용 | | | | | | | | |
| 통밀현미밥* 6. 참치김치찌개* 5.9.13. 삼치열장구이* 5.6.13. 콩나물무침* 5. 돈육간장불고기/상추쌈* 5.6.10.13. 배추김치* 9.13. 꿀떡* 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 860.9/48.3/222.4/7.8 | 영양잡곡밥* 5. 닭개장* 1.5.6.9.13.15. 시금치들깨무침* 무생채* 9.13. 두부/돈육김치볶음*5.6.9.10.13. 김부각* 5. 미니동물찜빵*1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 736.7/42.2/296.2/7.4 | 마파두부덮밥* 5.6.10.12.13. 달걀떡국* 1.9.13. 갯잎순겉절이* 5.6.13. 순살크리스피치킨*2.6.13 배추김치* 9.13. 포도스틱젤리* 2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 803.3/46.4/288.7/7.6 | - 친환경쌀, 7분도미, 찹쌀, 찹쌀현미, 귀리, 기장, 찰보리, 차수수, 차조, 팥, 검정쌀, 영양잡곡 - 감자, 근대, 도라지, 무청시래기, 무말랭이, 부추, 상추, 새송이버섯, 어린새송이버섯, 숙주, 어린잎, 시금치, 애너타리버섯, 양배추, 양파, 오이, 호박, 방울토마토, 치커리, 콩나물, 대파, 표고버섯, 유정란. | | | | | | | | |
| 원산지 정보 | 쌀 (밥,죽,누룽지) 국내산 친환경쌀 | 콩 (두부류,콩버찌) 국내산 | 쇠고기 국내산 한우 | 돼지고기 국내산 | 닭고기 국내산 | 오리고기 국내산 | 배추김치 (배추,고춧가루) 국내산 | 고등어 오징어 국내산 | 명태 러시아 | 낙지 중국 | 갈치 세네갈 |
| 알레르기 정보 | ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) | | | | | | | | | | |