



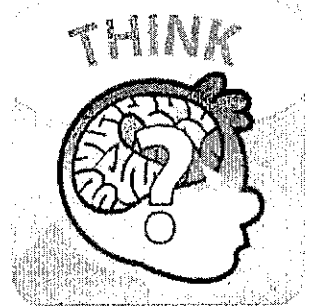
가 정 통 신 문

10월 영 양 소 식

남 원 용 성 중 학 교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

< 건강한 두뇌 만들기 >

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더 이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는 데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.



1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌회전에 좋습니다.

2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 한다. - 현미밥, 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다.
서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안 된다. - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 먹는다. - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 완두콩에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다. | 등푸른 생선에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상 시킵니다. | 달걀은 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다. | 채소들 안에 있는 플라보노이드, 리코펜 성분들 때문에 뇌 활동이 원활하게 된다고 합니다. | 호두에는 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력향상에 도움이 됩니다. |

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산한우 * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산 * 참조기, 미꾸라지: 국산 * 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- * 갈치: 세네갈산 * 수산물 가공품: 수입산 * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



10월 학교급식 식단 안내



| | 10/1 생일밥상 | 10/2 수다날 | 10/3 | 10/4 |
|---|---|---|---|--|
| | 보리밥 소고기미역국 13.16. 매운돼지갈비 5.6.10. 숙주미나리무침 계란말이 1.2.5.6.10.13. 김치 9.13. 우리쌀 채플 와플떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 740.7/34.7/151.5/4.6 | 별달카레라이스 1.2.5.6.10.13.15.16. 닭은된장국 5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 채소블루김 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 방울토마토 12. 파인애플푸딩 1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 799/224/156/5.4 | 개천절 | 재량휴업일 |
| 10/7 | 10/8 | 10/9 수다날 | 10/10 | 10/11 |
| 현미밥 대구매운탕 5.6.13.17.18. 근대무침 5.6. 목이버섯볶음 5.6.10.13.18. 칠리탕수육 2.5.6.10.11.12.13. 김치 9.13. 파인애플(조각) 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 746.3/36.5/180.9/8 | 흑미밥 육개장 1.13.16. 두부강정 5.6.12.13. 시금치나물 닭감자볶음 5.6.13.15. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 743.2/41.6/214.2/6.8 | 한글날 | 참치김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 콩나물국 5.13. 무생채 옥수수팬케이크 1.2.5.6.13. 포도 친환경요구르트 2 에너지/단백질/칼슘/철분 776.8/31.7/306.7/4.8 | 김주먹밥 5.6.13.16. 잔치국수 1.5.6.13. 콩나물국 5.13. 오이고추된장무침 5.6.13. 김치무침 2.5.6.9.10.13. 닭살튀김 5.6.15. 에너지/단백질/칼슘/철분 784.6/45.1/388/11.4 |
| 10/14 | 10/15 | 10/16 수다날 | 10/17 | 10/18 |
| 귀리밥 김치만두국 1.5.6.9.10.13. 콩나물무침 5. 파래볶음 5.13. 오리고기훈제 1.5.13. 김치 9.13. 무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 799.1/41.5/167.6/7.6 | 기장밥 감자탕 10.13. 안동닭찜 5.6.8.13.15.18. 상추오이치커리무침 5.6. 애호박전(원) 1.5.6. 김치 9.13. 딸기테니쉬 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.3/45.6/146.7/4.5 | 삼선짜장밥 2.5.6.9.10.13.16. 찜닭국 6.9.10.13.17.18. 김치 9.13. 사과, 단무지 새콤달콤 포도푸딩 1.5.13. 우리밀 흑미 피자호떡 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 798.7/30.1/159.7/5.6 | 현장체험 학습 | 보리밥 사골떡국 1.13.16. 상추쌈 5.6.13. 돼지고기죽순볶음 5.6.10.13. 허니버터연근칩 2.5.13. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 800.9/34.3/149.3/6.1 |
| 10/21 | 10/22 | 10/23 수다날 | 10/24 | 10/25 |
| 흑미밥 매콤꼬치어묵국 1.5.6.13. 돼지등뼈김치찌개 9.10.13. 미나리무침 5.6.13. 김치 9.13. 유자청고구마맛탕 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 780.5/33.9/315.9/5.6 | 현미밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 도토리묵무침 5. 미역국수채소무침 5.6.13. 김치 9.13. 치즈닭갈비 2.5.6.13.15.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 825.1/43.1/327.7/7.5 | 돼지낙지덮밥 아욱국 5.6.13. 숙음배추무침 통째로오징어감자커를렛 2.5. 김치 9.13. 배 친환경요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 767.8/40.7/287.4/8.7 | 귀리밥 순대국 5.6.9.10.13. 계란찜 1. 열무된장무침 5.6. 떡볶이 1.5.6.13. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 829.5/29/141.7/6.7 | 흑미밥 돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 오이피클 13. 김치 9.13. 단호박스프 1.2.5.6.13.16. 모닝빵 1.2.5.6.13. 열대과일샐러드 1.2.5.6.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 792.7/29.3/104/6.3 |
| 10/28 | 10/29 | 10/30 수다날 | 10/31 | |
| 보리밥 김국 5.13.16. 잡채 5.6.8.10.13. 돼지단호박불고기 5.6.10.13. 가지나물, 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 765.7/35.8/148.9/7.3 | 흑미밥 김치찌개 5.9.10.13. 상추겉절이 5.6. 어묵고추장볶음 1.5.6.13. 닭튀김 5.6.15. 김치 9.13. 미니크로와상 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 800.4/40.6/161.9/4.6 | 모듬소시지볶음밥 1.2.5.6.10.13.15. 근대된장국 5.6.13. 찜닭소통포 1.5.6.10.13. 무생채 김치 9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 799.9/28.7/184.3/5.7 | 현미밥 닭무국 13.15. 애호박무침 13. 곤약우동야채볶음 5.6.9.10.13. 김치치즈함박스테이크(수제) 1.2.5.6.9.10.12.13.16. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 782.9/41.1/550.2/6.6 | |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판