



더불어 배우고 함께 성장하는 행복한 남원용성중학교

# 가 정 통 신 문

우)55737

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

## 10 월 영 양 소 식

### < 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



- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보  
남원용성중학교 홈페이지  
<http://www.nwys.ms.kr>  
/ → 학교소식 → 식생활  
관 → 이 달의 식단 \* 급  
식 게시판

### 10/1 **Fri** 생일밥상

보리밥  
소고기미역국(13.16.)  
숙주나물  
잡채(5.6.8.10.13.)  
궁중산적(1.5.6.10.15.16.18.)  
김치(9.13.)  
보름달 쌀호떡(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
770.3/28.7/162.4/3.9

10/4 <b>Mon</b>	10/5 <b>Tue</b>	10/6 <b>Wed</b> 수다날	10/7 <b>Thu</b>	10/8 <b>Fri</b>
<b>대체휴무일</b>	현미밥 복어콩나물국(1.5.13.) 계란찜(1.) 시금치된장무침(5.6.) 간동부대향육(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 김치(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.8/40.8/218.4/8.8	마크니퐁카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18.) 맑은된장국(5.6.13.) 치즈뿌린포테이토생선가스(1.2.5.6.13.) 김치(9.13.) 모찌를케익(1.2.5.6.) 감귤주스(13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.2/30.3/198.5/4.4	촉미밥 모듬순대국(5.6.9.10.13.) 애호박무침(13.) 단호박닭볶음(5.6.13.15.) 오징어간장조림(5.6.13.17.) 김치(9.13.) 소세지페이스트리(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.4/46.2/106.3/5.6	통밀밥(6.) 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.) 가지나물 돼지고기청경채볶음(5.6.9.10.13.) 배 열무겉절이(9.13.) 속이꼭찬 봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.8/42.8/234.7/4.5
10/11 <b>Mon</b>	10/12 <b>Tue</b>	10/13 <b>Wed</b> 수다날	10/14 <b>Thu</b>	10/15 <b>Fri</b>
<b>대체휴무일</b>	후리카케김주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 잔치국수(1.5.6.13.) 무생채 부쳐나온 생갯잎전(1.5.6.) 닭살튀김(5.6.15.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.8/33.4/180.7/3	고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) 유부된장국(5.6.13.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) 우리밀문어타코야끼(1.2.5.6.13.) 김치(9.13.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.5/37.6/303.9/6.3	까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오이피클(13.) 가자미생선가스(타르타르소스)(1.5.13.) 김치(9.13.) 페스츨리모닝빵(1.2.5.6.) 파인애플 주시룰(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/19/131/2.5	수수밥 사골우거지국(5.13.16.) 상추겉절이(5.6.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 오징어볶음과 소면(5.6.8.13.17.) 참쌀김말이(1.5.6.17.18.) 포도(캄벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/31.6/247/9.1
10/18 <b>Mon</b>	10/19 <b>Tue</b>	10/20 <b>Wed</b>	10/21 <b>Thu</b>	10/22 <b>Fri</b>
보리밥 순살아귀탕(5.9.13.) 열갈이배추무침 새송이버섯나물(2.6.10.12.13.) 스마일단호박크로켓(1.5.6.12.) 김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 775/32.8/208.2/5	현미밥 김치찌개(5.9.10.13.) 부추겉절이(9.13.) 오리훈제(1.5.6.13.) 김부각(5.), 깍두기(9.) 썩앙금절편, 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 830/38.5/210.7/5.1	비빔밥(1.5.6.13.16.) 콩나물국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 대박닭고기(데리야끼)(5.6.12.15.) 김치(9.13.) 완숙토마토(12.) 가나초코우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806/37.5/374.3/11.4	촉미밥 새우순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 근대된장무침(5.6.) 황금파매기어묵볶음(1.5.6.8.9.13.17.18.) 큐브스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무겉절이(9.13.) 파인화오리감자(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/31.3/209.8/4.9	치킨가스정식 (1.2.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 블루베리 푸피클 동향초코렛빵(1.2.5.6.) 자두맛 주시룰 페스츨리캅스프(2.5.6.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.3/36/166.7/3.8
10/25 <b>Mon</b>	10/26 <b>Tue</b>	10/27 <b>Wed</b>	10/28 <b>Thu</b>	10/29 <b>Fri</b>
통밀밥(6.) 오리육개장(13.15.) 콩나물무침(5.) 돼지오징어볶음(5.6.10.13.17.) 김치(9.13.) 수수부꾸미(5.6.) 떡이랑소시지랑(5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.6/49.1/163.1/4.4	귀리밥 동태찌개(5.9.13.18.) 오이무침(5.6.9.13.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 돈가스(등심)(1.2.5.6.10.12.13.) 파인애플링 양념그물감자(와퍼)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789/43/238.6/5	치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 아욱국(5.6.13.) 치커리양파무침(5.6.13.) 참구이(참갈비)(1.2.5.6.10.15.16.18.) 김치(9.13.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.8/44.9/355.2/5	수수밥 사골모듬두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 숙갓나물 도토리묵무침(5.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 김치(9.13.) 모짜렐라 핫도그(1.2.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.7/40.7/179.3/4.2	기장밥 짬뽕수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 열무된장무침(5.6.) 봄단비 녹두전(1.5.6.10.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 우리밀우리쌀고구마전(1.2.5.6.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.5/31.9/308/9.6

2021. 9. 30.

남 원 용 성 중 학 교 장

