

4월 영양소식 및 월간 식단

건강한 하루

맛있는 아침식사로 활기차게 시작해요 ~~~~

아침식사는 전날의 저녁식사 후,
오랜시간 동안의 공복 상태에 음식을 공급해
줌으로써 혈당을 정상적으로 유지해주며,
특히 **성장기 어린이나 청소년들의 학교 생활과
건강유지에 중요한 역할**을 해요.



아침식사를 하려면 어떻게 해야할까요?

- ◆ **일찍 자고 일찍 일어나요**
 - 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요
- ◆ **밤에 간식을 먹지 않아요**
 - 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요
- ◆ **아침에 가벼운 운동을 해요**
 - 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요
- ◆ **식사 전에 물을 한잔 마셔요**
 - 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요



아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

- ▶ 뇌기능이 저하되요
- ▶ 집중력이 낮아지고 피로감을 많이 느껴요
- ▶ 위장이나 소화기관에 해로워요
- ▶ 영양불균형의 원인이 돼요
- ▶ 비만의 원인이 돼요

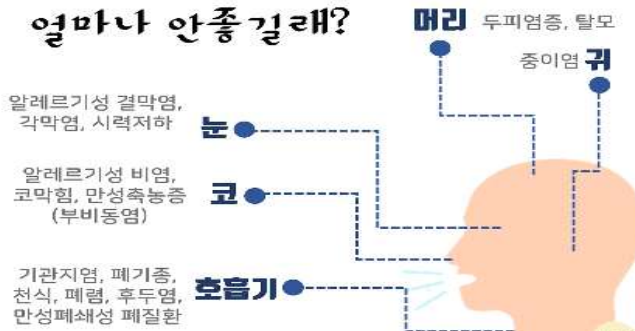


미세먼지 “나쁨”

예방법과 좋은 음식 알아보기

미세먼지,

얼마나 안좋길래?



미세먼지 예방하는 방법은?

1. 외출시 마스크나 안경 착용하기
2. 외출후에는 얼굴과 손등 노출된 부위를 깨끗이 씻기
3. 미세먼지 예방에 좋은 음식 섭취하기

미세먼지 예방에 좋은음식에는 어떤것들이 있을까?



물 '하루 8잔 이상'

물을 자주 마시면 기관지의 건조함을 막아주고 몸속의 노폐물을 배출해주어 혈중 중금속 농도를 낮추는데 효과적이다.



미나리 '뜨거운 물에 삶아'

미나리는 간의 활동에 도움을 주어 피로회복에 좋다. 또 몸속에 들어온 중금속 등을 체 외로 쉽게 내보낼 수 있도록 도와준다.



미역 '국으로 끓여서'

미역은 피를 맑게 해주고 식이 섬유가 풍부해 변비 예방에 효과적이다. 미역에서 나오는 점액(알긴산) 성분은 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 독소를 효과적으로 배출할 수 있도록 도와준다.



차(tea)로 마셔요~

오미자 - 폐 기능 강화, 기침 갈증 치료에 도움
생강 - 면역력 증강, 혈액순환 촉진
도라지 - 가래 삭힘, 기관지 질환에 효과적

외에 마늘,고등어,배,녹두,머위,두릅,홍삼등이 있음

※ 삼겹살의 오해

일부에서 삼겹살은 광부들이 일하고 나서 먹은 음식으로 미세먼지 예방에 좋다고 알려져 있지만 실제로 삼겹살은 미세먼지 제거에 특별한 효능은 없다고 합니다. 오히려 **지방이 많은 음식은 체내에서 중금속등을 흡착시켜 오히려 "독" 이 될 수 있다**는 사실을 기억 합시다.



4월 학교급식 식단 안내



☆ 춘곤증을 극복하는 방법

- 제철식품을 많이 먹고 규칙적인 운동을 하며 충분한 수면을 취합니다.



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbokes.kr -> 학교소식 -> 식생활관

- 쌀, 잡곡류 : 전복도내산 친환경쌀, 두부, 콩 : 국내산
- 소고기/가공품: 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품: 국내산/국내산, 닭고기/가공품 : 국내산/국내산, 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산
- 수산물류(국내산) : 주꾸미,고등어,갈치,삼치
- 수산물류(수입산) : 코다리,연어,가자미

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed *식목일 이벤트*	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경쌀강황쌀밥 한우소고기된장국 (5.6.9.13.16.) 닭정육새우살볶음(5.6.15) 자른콩나물부침(5.6.15) 주꾸미야채볶음(6.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 닭고기육개장(1.15.) 수제떡갈비(어린이채소. 구운콜리플라워) (1.5.6.10.12.13.18.) 상추파프리카무침(5.) 배추김치(9.) 골드키위	친환경쌀클로렐라쌀밥 한우소고기떡국(지단) (1.5.16.) 돈육안심장조림(5.6.10.) 크랩살숙주나물무침(8.) 배추김치(9.) *화분컵케이크/만들 (1.2.5.6.11.)	친환경쌀아미노쌀밥 오리고기들깨탕 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13.) 돈육동그랑땡(만들) (1.5.6.10.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.)	친환경쌀알아현미밥 한우소고기무국(5.6.16.) 닭가슴살곤약장조림 (1.5.6.13.15.) 쫄면야채무침(채식만두)(1.5.6.) 파프리카미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철 614.8/48.7/379.8/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 659.8/31.2/16.7/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 661.5/33.9/277.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 643/33.4/278.7/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 605.8/32.3/268.6/3.6
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경쌀귀리쌀밥 어묵국(앵그리버드어 묵)(5.6.13.) 스튜(돈육.안심)/구운식빵 (1.2.5.6.10.12.) 쪽파김치(5.6.) 삼치순살난반즈케(5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀알아현미밥 닭고기새알만두미역국 (5.6.15.) 오징어볶음(5.6.17.) 멸치콩조림(1)(5.6.) 배추김치(9.) 인삼야채샐러드(유자 청소스)	친환경쌀참기장옥수수밥 아욱된장국(수제비포 함)(5.6.) 미트볼조림(방울양배추) (1.2.5.6.10.12.13.) 닭가슴살두부야채전 (1.5.6.15.) 배추김치(9.) 갯잎김치	친환경쌀차수수밥 황태콩나물국(5.) 가자미순살양념구이 (5.6.12.) 건오징어채야채초무침 (5.6.) 배추김치(9.)	자장덮밥(채썬오이.샐 은메추리알) (1.5.6.10.) 달걀파국(1.) 닭가슴살시금치베이컨 말이(만들)(5.6.12.13.) 청경채겉절이 새콤달콤피클/바나나
에너지/단백질/칼슘/철 622.1/47.9/293.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 609/36.5/257.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 630.9/29.8/342.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 599.9/38.8/261.9/5	에너지/단백질/칼슘/철 636.4/38.8/278.2/4.6
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경쌀찰현미옥수수밥 참치김치두부찌개 (5.9.) 불고기와 방울토마토샐 러드(5.6.10.12.13.) 우엉어묵고추장볶음 (5.6.12.) 배추김치(9.) 참외	친환경쌀찰현미옥수수밥 돈육콩비지찌개 (5.6.10.) 오이감장과(=소고이오 이표고볶음(5.6.16.) 찐두부*볶은김(5.9.) 고소한돌김자반 콘치즈모닝빵구이 (만들)(1.2.5.6.)	친환경쌀찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 돼지고기조림 (단호박, 구운떡) (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.) 전복살들깨비빔국수 (5.6.13.18.)	친환경쌀검정쌀밥 맑은오징어콩나물국 (5.17.) 건도토리묵상추무침(5.) 닭정육새우살볶음 (5.6.15.) 배추김치(9.) 떡볶이(해물모떡) (5.6.13.)	친환경쌀보리밥 순두부청국장(5.) 오리불고기(상추+쌈장) (5.6.) 오징어김치전 (1.5.6.9.17.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철 577.8/34.1/208.7/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 644.3/36.3/303.6/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 653.5/37.3/247.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 574.6/31.3/147.7/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 602.4/30.3/235.7/5.6
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 오리고기 무국(문어.수 삼.대추.지단)(5.6.) 통조림콩치김치조림 (5.6.9.) 계란야채말이(케첩)(1.5.6.12.) 김부각 과 깍두기(9.) 푸딩(샤인머스캣 맛)	친환경쌀참기장옥수수밥 어묵국(니모어묵.메추 리알)(1.5.6.) 갯잎순양파볶음 오리고기간장불고기 (상추.쌈장)(5.6.13.) 배추김치(9.) 꿀~떡(5.)	한우소고기카레덮밥 (비엔나포함)(5.6.10.16.) 아욱된장국(5.6.) 콩나물당면볶음(5.6.) 양념치킨(닭가슴살) (1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 참외	친환경쌀찰현미밥 황태들깨미역국(5.6.) 훈제오리찜(머스터드+ 쌈무+찐부추(1.5.6.13.) 도라지 배 초무침(5.6.) 배추김치(9.) 돌고래바나나(젤리)(12.)	친환경쌀클로렐라쌀밥 동태무국(순살)(5.6.) 바삭간장불고기(양념대파 채,사과채)(5.6.10.) 감자채볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 구운가래떡볶음 (당콩조각)(2.4.)
에너지/단백질/칼슘/철 822.6/37.2/288.7/6	에너지/단백질/칼슘/철 664.8/30.9/362.2/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 652.2/38.9/322.6/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 620/28.8/219.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 657.5/34.2/177.5/3.4

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 입니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.