

9월 영양소식 및 월간 식단

●● 식생활정보 ●●

쑥쑥 키가 크는 식생활정보!

키 크는데 도움이 되는 음식

단백질 식품 : 뼈의 성장과 근육의 발달을 위해 성장 호르몬의 구성성분인 단백질을 섭취합니다.

단백질 식품인 살코기, 생선, 조개, 알류, 콩, 두부, 우유, 유제품을 충분히 섭취합니다.

칼슘식품 : 칼슘이 많이 있는 우유와 치즈 등 유제품, 뼈째 먹는 생선(멸치, 방어포), 사골국물, 굴, 해조류, 녹색채소(무청, 들깻잎, 고춧잎), 콩, 계란을 충분히 섭취합니다.

과일·채소·잡곡류 : 단백질을 만드는데 필요한 비타민과 신진대사를 돕는 식이섬유를 섭취합니다. 대표적으로 사과, 굴, 시금치, 당근, 양배추, 버섯, 잡곡밥 등이 있습니다.

키가 커지는 생활습관

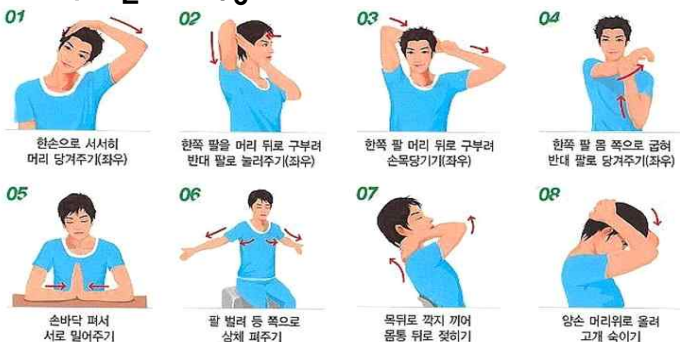
1. 규칙적인 생활을 하자!

성장호르몬은 밤에 자라는 동안 많이 분비됩니다. 깨어 있는 동안 부지런히 활동하고 수면을 충분히 취합니다.

2. 매일 운동을 하자!

하루 30분 이상 산책, 자전거타기 등의 유산소운동, 스트레칭, 배드민턴, 테니스, 탁구, 농구 등 운동을 합니다.

※ 키 크는 스트레칭



3. 스트레스를 줄이자!

학업, 친구 등으로 인한 스트레스를 풀도록 합니다. 항상 긍정적으로 모든 일에 임하고 밝고 자신있게 생활합니다.

4. 탄산음료, 패스트푸드, 고열량간식을 피하자!

콜라, 햄버거, 튀김, 초콜릿, 스낵 등 지방과 열량이 많은 간식은 비만을 유발하고, 키 크는 것을 방해합니다. 대신 과일, 우유, 주스를 먹습니다.

5. 하루 세 끼 식사는 제때에, 골고루, 알맞게 먹자!

세 끼 식사와 간식은 매일 같은 시간에 알맞은 양으로 골고루 먹습니다.

[출처 : 식품의약품안전처]

우리의 것이 좋은 거야~!

전통 식생활의 우수성

▶ 우리의 전통음식은 영양학적으로 균형있게 구성되어 있고, 아름답고, 건강한 음식으로 세계적으로 인정받고 있습니다. 특히 김치는 세계 5대 건강식품의 하나로 선정되기도 했습니다.

우리나라 전통음식의 특징



※ 우리 전통 음식의 철학은 약식동원 사상

※ 약식동원(약식동원) : 약과 음식은 그 근본이 동일하며, 음식을 만들 때 몸에 어로운 약의 효과를 생각해며 만듦

※ 양념사용과 조리방법에서 영양적으로 우수

※ 음식 재료의 혼합비율은 식물성과 동물성이 8:2

※ 밥, 국, 김치 이외에 구이, 나물, 생채를 곁들이는 상차림

※ 대표 음식인 김치는

발효식품으로



영양적으로 매우 우수



※ 다양성, 균형성, 절제성을 갖춰 식사구성 측면에서 우수

※ 여러 가지 식재료가 어울려서 은은한 맛을 냄

빵보다 밥이 좋아요!

쌀	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 낱알이 보이는 통곡식으로 천천히 소화되는 음식 ◆ 다른 식품을 넣지 않고 쌀이나 잡곡으로 밥을 지음 ◆ 육류, 어류, 채소류 등을 기름지지 않은 조리법으로 만든 반찬을 함께 섭취 	<p>음식을 골고루 먹게 되어 비만 예방에 좋음</p> 
빵	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 밀알이 보이지 않는 가루곡식 형태로 빠르게 흡수됨 ❖ 밀가루에 설탕과 버터 등을 넣어서 만들 ❖ 빵은 버터나 잼을 바르거나 스테이크, 햄, 베이컨, 달걀, 샐러드와 같이 섭취 	<p>지방과 열량이 높아 비만해지기 쉬움</p> 



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수요일	9/5 Thu	9/6 Fri (저탄소환경급식)
친환경쌀발아현미밥 오리고기들깨탕(9.13) 마른오징어채조림 (5.6.13.17) 볼락순살카레구이 (1.2.4.5.6.12.13) 참외부추무침(9.13) 배추김치(9)	친환경쌀찰기장밥 참치김치두부찌개(5.9) 애호박새우살볶음 (5.9.13) 돈육네모전(1.2.5.6.10) 무생채(13) 국물떡볶이(논꽃치즈토핑) (1.2.5.6.13)	김치햄비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13.) 아욱된장국(5.6.9) 오이표고버섯볶음(5.6) 계란프라이(1.5) 후라이드치킨(정육살) (1.2.5.6.12.13.15) 열무김치(9) 한국아쿠르트(2)	친환경쌀공밥(5) 동태우국(순살)(5.13) 콩나물들깨소금무침(5) 북은김치(4.9.13) 짜글이(돼지고기,감자, 햄,야채포함) (1.2.5.6.10.13.) 콘치즈모닝빵구이 (만둣)(1.2.5.6.13)	친환경쌀찰현미밥 꽃떡국떡(1.5.9) 마파두부 (4.5.6.12.13.18) 도라지배추무침(5.6.13) 갈치순살카레구이 (2.5.6.12.13) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 630.2/26.4/199.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 673.2/31.9/262.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 655.6/30.2/318.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 642.9/28.8/226.6/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 618.4/19.4/197.3/2.3
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수요일	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경쌀찰기장옥수수밥 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10.18) 저나트륨멸치볶음(5.13) 곤드레나물볶음(5.6) 치킨떡볶이 (4.5.6.12.13.15) 깍두기(9)	파인애플볶음밥 (1.2.5.6.10) 알갈이들깨된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 훈제오리채소볶음(13) 배추김치(9) 거봉	친환경쌀공밥(5) 팔복한우갈비탕(당면) (1.16) 애니타리버섯볶음(5) 북은김치(4.9.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 깍두기(9)	친환경쌀찰현미밥 한우쇠고기황태국(9.16) 사각어묵볶음(1.5.6) 참나물닭가슴살무침 (5.6.15) 식물성햄김치전 (1.2.5.6.9) 배추김치(9)	친환경찰현미밥(작은밥) 잔치국수(숙주)(1.5.6.9) 한우쇠고기장조림(메추리 알)(1.5.6.13.16) 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 추석송편
에너지/단백질/칼슘/철 636.6/26.2/254.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 670.0/22.5/249.8/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 649.3/25.1/78.9/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 632.7/26.5/137.7/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 659.3/29.5/234.4/4.6
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수요일	9/19 Thu	9/20 Fri
			친환경찰현미밥(작은밥) 자장면(오이채,방울토마토) (1.2.5.6.10.12.13) 달걀파국(팽이버섯)(1.9) 잔멸치통국물볶음 (5.6.13) 심쿵하트단무지(천연색소) 배추김치(9) 포도(샤인머스켓)	친환경쌀발아현미밥 닭고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15.18) 베이컨감자채부침 (간장)(5.6.10) 브로콜리오이초무침 (5.6.13) 콩나물볶음(5.6) 배추김치(9)
			에너지/단백질/칼슘/철 593.1/28.7/323.1/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 624.7/23.7/203.6/2.6
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수요일	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경쌀공밥(5) 한우소고기떡국(지단) (1.5.9.16) 가지무침(5.6) 배추김치(9) 수제비 타래과(4.5.6.13) 골드키위	현장체험학습일	계란볶음밥(1.5) 닭고기김치찌개(5.6.9.15) 치즈핫도그(케첩) (1.2.5.6.12.18) 배추김치(9) 감말랭이양상추샐러드(참깨 드레싱소스)(1.5.6.12.13) 한국아쿠르트(2)	한우쇠고기카레덮밥 (2.5.6.12.13.16.18) 아욱들깨된장국(5.6.9) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 닭가슴살두부야채전 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 과일(배)	친환경쌀강황쌀밥 한우소고기우국(5.9.16) 우영어묵고추장볶음(1.5.6.12) 찐두부*북은김치(5.9.13) 두부들얼간도우넛(만둣) (1.2.5.6.13) 방울토마토소박이(9.12.13)
에너지/단백질/칼슘/철 649.2/21.3/206.4/3.8		에너지/단백질/칼슘/철 666.6/28.9/260.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 670.3/28.0/273.7/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 639.1/22.7/237.9/3.1
9/30 Mon	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr → 학교소식 → 식생활관</p> <ul style="list-style-type: none"> - 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산 - 쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품: 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산, 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산,콩(두부류,공국수,콩비지)/가공품:국내산/국내산 - 수산물류(국내산) : 오징어,고등어,갈치,꽃게,가리비,전복,참조기 - 수산물류(수입산) : 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,낙지,명태,다랑어,방어,부세 - 수산물류(국산 또는 수입산) :미꾸라지,꾸꾸미,아귀,우렁쉥이 (시장물량 및 유통량에 따라 국내산 또는 수입산 가능) <p>◇ 알레르기정보</p> <p>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.잣입니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.</p>			

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

※ 위 **알레르기 정보** : 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.