



제 2023 - 60호

“참된 삶의 힘을 기르는” 팔복교육소식

전주팔복초등학교

식생활관 : 211-4516

9월 영양소식 및 월간 식단

●● 식생활정보 ●●●

속속 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 생각하며 만들

❁ 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!

<p>쌀</p> <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> 
<p>빵</p> <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



<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관</p> <ul style="list-style-type: none"> - 쌀, 잡곡류, 현미, 죽, 누룽지 : 국내산 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) : 삼치, 낙지, 오징어, 아귀, 고등어, 꽃게 - 수산물류(수입산) : 새우살, 동태(명태포, 코다리포함) 		<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관!</p> 		<p>알레르기 정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</p>		<p>9/1 Fri</p> <p>친환경쌀찰현미밥 닭고기새알만두미역국(5.6.15) 도라지 배 초무침(5.6) 오이감장과(=소고이오이 표고볶음)(5.6.16) 배추김치(9) 골드키위</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 617.6/21.7/182.0/3.2</p>			
<p>9/4 Mon</p> <p>친환경쌀아미노쌀밥 돈육콩비지찌개(5.6.10) 오이새우살볶음(5.6.9.13.18) 우엉어묵고추장볶음(5.6.12) 백김치(9) 멜론</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 627.2/30.4/226.0/3.8</p>		<p>9/5 Tue</p> <p>친환경쌀혼합잡곡밥(5) 바지락미역국(5.6.18) 당면잡채(목이버섯)(1.5.6.10.13) 가자미순살양념구이(5.6.12) 밥에싸먹는구운햄(5.6.10) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 604.2/27.0/221.0/4.8</p>		<p>9/6 Wed 수다날</p> <p>친환경쌀찰현미밥 스투(닭고기+구운식빵)(1.2.5.6.12.13.15) 오징어콩나물국(5.9.17) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 찹쌀탕수육(오렌지탕수소스)(1.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 731.8/33.0/245.4/9.9</p>		<p>9/7 Thu</p> <p>친환경 파쇄서리태밥(5) 순두부청국장(한우, 소고기)(5.16) 썩갠두부무침(5) 짜글이(돼지고기, 감자, 햄, 야채포함)(1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 플레인요거트(조리품)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 614.7/34.2/296.8/3.6</p>		<p>9/8 Fri</p> <p>친환경쌀차수수밥 닭곰탕(인삼, 대추)(1.15) 볶은김치(9) 찐두부(5) 오리불고기(쌈채소+쌈장)(5.6) 맛있는핫도그+케첩(1.5.6.10.12)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 706.7/37.2/332.2/7.1</p>	
<p>9/11 Mon</p> <p>친환경쌀귀리쌀밥 동태무국(순살)(5.6) 돼지고기마늘조림(5.6.10) 가지무침(5.6) 베이컨계란토스트(만둣국)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 654.1/36.8/207.7/3.0</p>		<p>9/12 Tue</p> <p>친환경쌀클로렐라쌀밥 우동국(1.5.6.7.9.13.18) 저나트륨멸치볶음(시리얼)(5.6) 한우소고기육전(1.5.6.10) 배추김치(9) 사과</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 805.3/44.3/409.8/3.9</p>		<p>9/13 Wed 수다날</p> <p>카레야채볶음밥(계란프라이)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 콩나물무국(5.13) 닭정육오븐구이(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 상추+양념쌈장(5.6.13) 거봉</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 718.4/41.7/179.2/5.1</p>		<p>9/14 Thu</p> <p>친환경쌀아미노쌀밥 한우소고기떡국(1.5.16) 사과오이초무침(5.6) 배추김치(9) 찹쌀팔부꾸미(팔삼고반죽해서만둣국)(5.13) 새콤달콤 굴</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 569.0/17.8/168.1/2.3</p>		<p>9/15 Fri</p> <p>친환경쌀귀리쌀밥 한우소고기새알만두미역국(5.6.10.16) 감자채볶음(5.6.10) 볶은김치(9) 비타민나물겉절이(5.6) 웃담요구르트(블루베리맛)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 670.1/32.7/273.7/4.0</p>	
<p>9/18 Mon</p> <p>친환경쌀혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.17) 건도토리묵상추무침(5) 훈제오리채소볶음(5.6) 배추김치(9) 머루포도</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 530.5/29.9/192.1/3.8</p>		<p>9/19 Tue</p> <p>친환경쌀검정쌀밥 등갈비김치찌개(5.6.9.10) 청경채된장무침(5.6) 볶은김치(9) 닭가슴살두부야채전(1.5.6.15) 한국야쿠르트(2)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 665.1/39.7/217.5/2.9</p>		<p>9/20 Wed 수다날</p> <p>스프링(스프링롤+스프링롤+마요네즈)(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 순두부김치국(5.9) 콩나물무침(5) 돼지고기두루치기(5.6.9.10.13) 지리멸치볶음(5.6) 열무김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 653.6/39.3/328.6/5.1</p>		<p>9/21 Thu</p> <p>현장체험학습일(비 급식)</p>		<p>9/22 Fri</p> <p>친환경쌀아미노쌀밥 근대들깨된장국(5.6) 돈육안심장조림(파리고추)(5.6.10) 스파게티(토마토김치소스)(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 오이고추장무침(5.6) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 670.1/32.7/273.7/4.0</p>	
<p>9/25 Mon</p> <p>친환경쌀강황쌀밥 닭고기미역국(5.6.15) 바삭간장불고기(비빔야채)(5.6.10) 찐두부*볶은김치(5.9) 과일(배)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 622.7/35.0/220.2/3.3</p>		<p>9/26 Tue</p> <p>친환경쌀발아현미밥 아욱된장국(5.6.9) 쫄면야채무침(군만두)(1.4.5.6.10.13.16.18) 안동찜닭(5.6.9.12.13.15.16) 김부각(5.6) 백 김 치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 719.6/31.6/368.2/18.0</p>		<p>9/27 Wed 수다날</p> <p>소보로 덮밥(1.4.9.13.16) 바지락미역국(5.6.18) 오리불고기(0)(5.6) 오이부추무침(9) 배추김치(9) 추석송편</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 716.3/34.4/355.6/7.9</p>		<p>9/28 Thu (추석연휴)</p> <p>9/29 Fri (추석)</p> 			

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
 ※ 위 알레르기 정보 : 해당식품에 특증증상을 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.