

## 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 생각해 만들어

##### ※ 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 어울어져서 은은한 맛을 냄


#### 빵보다 밥이 좋아요!

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



## 9월 학교급식 식단 안내



<b>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</b> <a href="http://www.palbok.es.kr">www.palbok.es.kr</a> -> 학교소식 -> 식생활관 - 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) : 참치, 낙지, 오징어, 아귀, 고등어, 꽃게 - 수산물류(수입산) : 새우살, 동태(명태포, 코다리포함)		<b>손씻기는</b> <b>건강을 지키는</b> <b>가장 좋은 습관!</b> 	<b>알레르기 정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠 고기 ⑰오징어 ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣	<b>9/1 Fri</b> 친환경쌀찰현미밥 닭고기새알만두미역국 (5.6.15) 도라지 배 초무침(5.6) 오이감장과(=소고이오이 표고볶음)(5.6.16) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/21.7/182.0/3.2
<b>9/4 Mon</b> 친환경쌀아미노쌀밥 돈육콩비지찌개(5.6.10) 오이새우살볶음 (5.6.9.13.18) 우엉어묵고추장볶음 (5.6.12) 백김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/30.4/226.0/3.8	<b>9/5 Tue</b> 친환경쌀혼합잡곡밥(5) 바지락미역국(5.6.18) 당면잡채(목이버섯) (1.5.6.10.13) 가지미순살양념구이 (5.6.12) 밥에싸먹는구운햄 (5.6.10) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/27.0/221.0/4.8	<b>9/6 Wed 수다날</b> 친환경쌀찰현미밥 스테(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) 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/33.0/245.4/9.9	<b>9/7 Thu</b> 친환경 파쇄서리태밥(5) 순두부청국장 (한우, 소고기)(5.16) 쫄갓두부무침(5) 짜글이(돼지고기, 감자, 햄, 야채포함) (1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 플레인요거트(조리품) 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/34.2/296.8/3.6	<b>9/8 Fri</b> 친환경쌀차수수밥 닭곰탕(인삼, 대추)(1.15) 볶은김치(9) 찐두부(5) 오리불고기(쌈채소+쌈장)(5.6) 맛있는핫도그+케첩 (1.5.6.10.12) 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/37.2/332.2/7.1
<b>9/11 Mon</b> 친환경쌀귀리쌀밥 동태무국(순살)(5.6) 돼지고기마늘조림 (5.6.10) 가지무침(5.6) 베이컨계란토스트(만 들)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 654.1/36.8/207.7/3.0	<b>9/12 Tue</b> 친환경쌀글로렐라쌀밥 우동국(1.5.6.7.9.13.18) 저나트륨멸치볶음(시리 얼)(5.6) 한우소고기육전 (1.5.6.10) 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/44.3/409.8/3.9	<b>9/13 Wed 수다날</b> 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 에너지/단백질/칼슘/철 718.4/41.7/179.2/5.1	<b>9/14 Thu</b> 친환경쌀아미노쌀밥 한우소고기떡국(1.5.16) 사과오이초무침(5.6) 배추김치(9) 찹쌀팔부꾸미 (팔삼고반죽해서만들) (5.13) 새콤달콤 굴 에너지/단백질/칼슘/철 569.0/17.8/168.1/2.3	<b>9/15 Fri</b> 친환경쌀귀리쌀밥 한우소고기새알만두미역국 (5.6.10.16) 감자채볶음(5.6.10) 볶은김치(9) 비타민나물겉절이(5.6) 웃담요구르트 (블루베리맛) 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/32.7/273.7/4.0
<b>9/18 Mon</b> 친환경쌀혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.17) 건도토리묵상추무침(5) 훈제오리채소볶음(5.6) 배추김치(9) 머루포도 에너지/단백질/칼슘/철 530.5/29.9/192.1/3.8	<b>9/19 Tue</b> 친환경쌀검정쌀밥 등갈비김치찌개 (5.6.9.10) 청경채된장무침(5.6) 볶은김치(9) 닭가슴살두부야채전 (1.5.6.15) 한국야쿠르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 665.1/39.7/217.5/2.9	<b>9/20 Wed 수다날</b> 스낵(스프링롤+소시지+마요+치즈) (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) 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/39.3/328.6/5.1	<b>9/21 Thu</b> 현장체험학습일 (비 급식)	<b>9/22 Fri</b> 친환경쌀아미노쌀밥 근대들깨된장국(5.6) 돈육안심장조림(파리고 추)(5.6.10) 스파게티(토마토김치소스) (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 오이고추장무침(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/32.7/273.7/4.0
<b>9/25 Mon</b> 친환경쌀강황쌀밥 닭고기미역국((5.6.15) 바삭간장불고기 (비빔야채)(5.6.10) 찐두부*볶은김치(5.9) 과일 (배)) 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/35.0/220.2/3.3	<b>9/26 Tue</b> 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) 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/31.6/368.2/18.0	<b>9/27 Wed 수다날</b> 소보로 덮밥 (1.4.9.13.16) 바지락미역국(5.6.18) 오리불고기(0)(5.6) 오이부추무침(9) 배추김치(9) 추석송편 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/34.4/355.6/7.9	<b>9/28 Thu (추석연휴)</b> <b>9/29 Fri (추석)</b> 	

※ 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.