



< 가을철 영양관리 >

1) 가을철의 신체적 특징

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 몸 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.

2) 가을철 영양관리

◆ 체중조절에 신경 쓴다

햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나, 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 함.

◆ 자연식품을 이용한다

가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 준다.

3) 가을철 식품

★ **어패류** 전어, 갈치, 고등어, 삼치, 대합, 바지락, 굴, 꽃게, 새우, 문어, 콩치 등이 있다. 바지락은 조개의 일종으로 필수아미노산이 골고루 들어 있으며 **비타민 B 복합체, 철분, 코발트** 등 조혈성분이 많은 스테미너 식품이다.

★ **해조류** 미역, 다시마에는 **섬유질, 비타민, 무기질** 등 영양소가 풍부하고 열량은 적어 비만 예방에 좋다.

★ **과일류** 포도, 사과, 감, 배, 밤, 무화과, 석류, 밀감 등이 있다.

★ **야채류** 호박엥, 시금치, 송이버섯, 싸리버섯, 느타리버섯, 피망, 샐러리, 양배추, 고추, 토란, 생강, 풋콩, 파, 오이, 양파, 고구마, 생강, 무 등이 있다.

가을철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일

수수



- 수용성 식이섬유를 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤을 저하시켜 줍니다.
- 프로안토시아닌 성분이 방광의 면역 기능을 강화해 줍니다.

무



- 뿌리에는 소화흡수를 촉진하는 성분이 풍부하고, 위통증과 위궤양을 예방합니다.
- 무청에 함유된 식이섬유는 변비를 예방해줍니다.

고구마



- 풍부한 식이섬유와 알라틴 (생고구마의 유백색 액체) 성분이 변비를 해소해줍니다.
- 칼륨이 풍부해 혈압을 내리고 피로를 막아줍니다.

호박



- 베타카로틴이 풍부하며, 항암작용, 감기예방 등에 효과적입니다.
- 풍부한 칼륨이 체내 나트륨 배출을 도와주고, 고혈압을 예방해줍니다.

배



- 피로회복과 면역기능 강화, 변비예방에 효과적입니다.
- 칼륨 흡수를 촉진하기 때문에 고혈압 예방이나 이뇨작용에 도움이 됩니다.

사과



- 칼로리가 적고, 식이섬유인 펙틴이 풍부하여 배변활동을 도와줍니다.
- 유기산이 풍부하여 피로회복에 좋습니다.

수산물

고등어



- 불포화지방산인 EPA, DHA가 풍부해 성인병 예방과 뇌 활동 촉진 등에 효과가 있습니다.

갈치



- 소화기능이 약한 어린이와 노인의 영양식으로 좋고, 무기질과 불포화지방산이 풍부합니다.

대하



- 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 어린이 성장발육에 좋으며, 타우린 성분이 성인병 예방에 도움이 됩니다.

10월 학교급식 식단 안내

Mon	1 Tue	2 Wed 수다날	3 Thu	4 Fri
	국군의 날	교막비빔밥+간장양념(5.6.13.18) 표고버섯미역국(5.6) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17) 대만 지파이(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 달콤시원 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 477.5/19.9/245.7/3.2	개천절	친환경영양잡곡밥(5) 순두부백탕(1.5.9) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 숙주미나리무침 된장마요고등어구이(1.5.6.7) 깍두기(9) 요거얌얌 플레인(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.8/39.0/280.5/3.0
7 Mon	8 Tue	9 Wed 수다날	10 Thu	11 Fri
친환경찰보리밥 사골우거지국(5.6.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 브로콜리두부무침(5.6) 김치전(1.5.6.9) 깍두기(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.0/25.7/131.3/2.9	초등 현장체험학습 보조밥 베트남 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 닭날개조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 또띠아고구마피자(1.2.5.6) 샤인머스켓+거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 945.7/39.2/193.5/2.3	한글날	홍국쌀밥 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) 김치콩나물국(5.9) 상추치커리무침(5.6) 돈육짜장불고기(1.5.6.10.13.16) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/29.1/145.9/2.8	친환경찰현미밥 계란국(1.9) 근대된장무침(5.6) 오리고추장불고기(5.6.13) 김자반(5) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/20.2/111.3/3.9
14 Mon	15 Tue	16 Wed 수다날	17 Thu	18 Fri
녹차카테킨밥 쇠고기무국(16) 날치알계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 감자채야채볶음(5) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.0/31.4/126.5/2.9	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 계란장조림(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 달콤한꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/32.6/154.3/3.5	김치치즈오븐도리아(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 가쓰오부유장국(5.6.7.13.18) 훈제닭가슴살샐러드+발사믹(1.2.5.6.12.15) 로제크림우동(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 칼슘모듬야채피클 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.4/29.5/271.6/2.5	클로렐라밥 매콤한우된장찌개(5.6.13.16) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 양배추쌈&쌈장(5.6) 밀크크리스피롤(1.2.3.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.2/24.4/89.5/2.1	유치원 현장체험학습 친환경찰기장밥 근대된장국(5.6) 시금치나물 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 탄두리북채구이(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 아삭아삭 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/30.0/122.0/2.7
21 Mon	22 Tue	23 Wed 수다날	24 Thu	25 Fri
친환경귀리밥 들깨감자옹심이국(3.5.6.17) 새송이매추리알장조림(1.5.6.13) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 새콤달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/24.9/166.3/4.3	녹차카테킨밥 북어무채국 닭볶음탕(5.6.13.15) 참치마요(1.5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 바다향김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/31.9/87.1/2.1	클로렐라밥 홍굴이쫄면국(1.2.4.5.6.7.9.10.12.13.15.16.17.18) 수제등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 깍두기(9) 양배추샐러드&케요네즈(1.5.6.12.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/29.5/113.8/2.8	친환경발아현미밥 청국장두부찌개(5.9) 오이부추무침(5.6) 떡갈비야채볶음+치즈떡(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 황치즈쿠기(지역)(1.2.3.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/19.1/109.5/2.9	친환경흑미밥 동태살매운탕(5.18) 청경채나물 간풍기(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 간장궁중떡볶이(5.6.13.16) 독도의 날-라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/26.8/124.0/2.3
28 Mon	29 Tue	30 Wed 수다날	31 Thu	25 Fri
친환경차차밥 돼지고기김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 애호박느타리버섯볶음(9) 깍두기(9) 단호박죽(13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.9/22.6/100.1/2.3	친환경아미노찹쌀밥 한방닭곰탕(13.15.16) 진미채땅콩조림(4.5.6.13.17) 카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 요거특 초코필로우(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/32.0/137.8/2.8	두반장마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 맑은콩나물국(5) 파채돈육불고기(5.6.10.13) 네모하트단무지 배추김치(9) 인절미맛꽃빵튀김+연유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.8/33.3/158.0/3.4	친환경영양잡곡밥(5) 광주식 애호박찌개(5.6.9.10) 건새우마늘쫀어묵볶음(1.5.6.9) 동그랑땡+케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치** (9) 고구마맛탕+조랭이떡(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/23.1/193.8/3.0	

◇ 삼천남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.