

2021년 12월~2022년 1월 호
http://samrye.ms.kr

급식·영양 소식

발행인 : 교 장 김 난 희
편집인 : 교 감 황 상 규
역은이 : 영양교사 이 은 주
영양상담실 ☎291-4745

식생활 정보

채소·과일 섭취의 중요성

채소·과일 왜 먹어야 할까요?

채소와 과일은 비타민과 무기질, 파이토케미컬 등 우리 몸속에서 탄수화물, 단백질, 지방이 기능할 수 있게 도와주는 조절 영양소가 함유되어 있으며 아래와 같이 도움을 줍니다.

- 고혈압, 동맥경화 등 **성인병 예방**에 도움을 줍니다.
- 중부한 식이섬유소는 장내 유익균의 성장을 돕고 **변비를 예방**합니다.
- 나쁜세균의 성장을 방해하고 **면역력 향상**에 도움을 줍니다.
- 우리 몸 속 노폐물을 배출을 도와 **혈관과 피부를 깨끗하게** 합니다.
- 탄수화물, 단백질, 지방을 몸속에서 **에너지로 이용**하는데 필요합니다.
- 괴수치가 낮아 **건강 체중 유지** 및 **당뇨 예방**에 도움을 줍니다.

컬러푸드란 무엇일까요?

채소와 과일은 함유된 색깔에 따라 성분과 기능을 나눌 수 있습니다. 색깔에 따라 영양이 다르기 때문에 여러 가지 색을 골고루 섭취하는 것이 좋습니다. 각 채소의 특징에 맞춰 조리하면 흡수율을 높일 수 있습니다.

종류	그린푸드	옐로우푸드	레드푸드	퍼플블랙푸드	화이트푸드
성분	클로로필	카로티노이드	라이코펜	안토시아닌	안토진틴
기능	신진대사 촉진, 간과 폐 건강	식욕증진 및 피부건강	심혈관 질환 예방	눈의 피로 회복	혈압감소 및 암 예방
대표식품	시금치, 상추, 키위 등	귤, 당근 등	사과, 딸기, 토마토 등	가지, 포도 등	마늘, 양파, 배 등
조리방법	생으로 먹거나 데쳐 먹기		생으로 먹거나 기름에 볶아 먹기		

어떻게 먹어야 건강에 도움이 될까요?

- 다양한 색깔의 채소·과일을 먹어요.**
알록달록 눈도 즐겁고 건강에도 더 좋아요!
- 매일 채소·과일을 먹어요.**
채소는 매끼 마다, 과일은 하루에 1회 이상 먹어요!
- 신선한 채소·과일을 먹어요.**
제철 채소와 과일은 가장 맛있고 영양가가 많아요!

출처 : 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 한국영양학회, 농촌진흥청

영양표시

‘중내용량당’, ‘100g당’, ‘1봉지당’ 등 기준치 확인

이 제품을 ‘100g’ 섭취했을 때 아래 영양성분만큼 섭취하게 됨

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

1 영양정보 기본 확인!

제품의 총 내용량은 200g, 100g당 열량은 497kcal이므로 모두 섭취하면 열량은 994kcal!

2 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인

식품에 함유된 영양성분의 함량이 하루 식사 중에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능

3 제품의 100g을 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취한다는 의미

나트륨의 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)

43% (860mg) 57% (1,140mg)

여 제품을 모두 섭취하면(200g), 나트륨을 1일 필요량의 86%를 섭취하게 되며, 다른 식품을 통해서 14%만 섭취하도록 하면 된다.

영양정보	중 내용량 200g	100g당 497kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)
100g당			
나트륨	860mg		43%
탄수화물	70g		22%
당류	1.2g		12%
지방	1.3g		24%
트랜스지방	0g		
포화지방	7g		47%
콜레스테롤	55mg		18%
단백질	2.5g		45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치에 따라 다를 수 있습니다.

절기와 명절이야기

대설 (양 12월 7일)

— 양력 12월7일경, 겨울의 중간이란 뜻, 중동(仲冬)이라고도 함. 큰눈이 내리는 시기로 초목이 지하에서 잠을 자고 냉혈동물도 이미 겨울잠을 시작하는 때로 대설은 눈이 많이 내린다는 뜻을 가진 절기.



시래기국



호박죽

동지 (양 12월 22일)

— 동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리민족은 이 동지를 아세(亞歲:작은설)라 하여 명절로 지켜왔다.



팥죽



동치미



동짓날 붉은팥을 삶아 팥물에 쌀을 넣거나 새알심이라 불리는 찹쌀경단을 함께 섞어 끓인 죽으로 동짓날 절식의 하나이다.

발효음식(전통장)

우리 콩의 맛과 건강을 담은 전통장(醬)

콩을 발효시켜 만든 장(醬)은 우리나라 음식의 맛을 내는 대표적인 조미료예요. 그래서 예부터 우리 조상들은 ‘음식 맛은 장맛’이라고 할 만큼 장을 중요하게 여겼고, 장 담그는 데도 남다른 정성을 기울였어요. 간장과 된장은 삼국 시대 이전부터 우리의 식탁에 올랐고, 고추장은 임진왜란 때 고추가 들어온 다음부터 먹기 시작했어요.



전통장의 영양

- 키토올리고당은 항암·항균 작용과 콜레스테롤 저하에 도움
- 섬유소가 풍부하여 장운동과 변비 예방에 도움
- 비타민과 무기질이 풍부하여 피로회복에 도움
- 캡사이신 성분은 위액 분비를 촉진하고 단백질 소화를 도움

전통장 담그는 방법

1 노린 콩을 가마솥에 넣고 푹 삶아요.

2 잘 익은 콩을 찰기에 넣고 찼어요.

3 네모나게 동치서 모양을 만들어요. 이것이 바로 메주예요.

4 메주를 찜통에 넣어 찌고, 고추장, 찹쌀, 고춧가루, 소금을 섞으면 고추장이 돼요.

5 잘 익은 메주를 찰기에 넣고 찌고, 고추장, 찹쌀, 고춧가루, 소금을 섞으면 고추장이 돼요.

40일 경과

40일 경과

40일 경과



2021. 12월 학교급식식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
식중독 예방 3대 요령	코로나19 예방	12/1 생일밥상	12/2	12/3
 손씻기!  익혀먹기!  끓여먹기! <small>손은 비누로 30초 이상 씻어주세요</small> <small>음식물은 익혀서 드세요</small> <small>끓은 물에서 드세요</small>	 코로나19 예방수칙   	찰보리잡곡밥 굴림만두사골미역국 (5.6.10.13.16.18.) 어묵콩나물무침 (5.6.13.18.) 치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18.) 문어버섯전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 마시멜로머핀(1.2.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/42.7/231.3/6.4	흰쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.18.) 시금치된장무침(5.6.18.) 불고기피타브레드버거 (1.2.5.6.10.12.13.) 오이밤각두기(5.6.13.) 갓김치(9.13.18.) 매운 꼬치어묵(5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 718/34.6/197.8/5.1	하이라이스(5.6.13.18.) 볼어묵국(5.6.13.18.) 청경채숙주된장무침 (5.6.18.) 블루베리무피클(13.) 배추김치(9.13.) 굴 크림이머니언치킨 (1.2.5.6.13.15.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 721.3/30.9/171.1/3.7
12/6 현미데이	12/7	12/8 수다날	12/9	12/10 독일음식체험
찰현미잡곡밥 냉이어묵국(5.6.13.) 소시지콩나물찜 (5.6.10.13.18.) 사천식짜장닭갈비 (5.6.13.15.18.) 삼치유자청구이(5.6.13.18.) 깻잎김치(5.6.9.13.18.) 얇은피교자만두(5.6.10.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 808/54.3/138.6/4.7	찰보리잡곡밥 무청시래기우렁된장국 (5.6.13.18.) 오리수육(5.6.13.18.) 골뱅이해초국수무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 감말랭이당호박죽(13.) 파래연근튀김(5.6.9.) 에너지/단백질/칼슘/철 827.6/42.8/307.8/9.5	흑미귀리잡곡밥 콩비지감자탕(5.10.13.18.) 콩치엇장조림(5.6.9.13.18.) 계란두부&양념장 (1.5.6.18.) 김치볶음(5.6.9.13.18.) 깻두기(9.13.18.) 구슬떡(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/37.3/251.7/5.5	곤드레밥(5.6.13.18.) 코다리매운탕(5.6.13.18.) 상추부추들깨무침 (5.6.13.18.) 버섯잡채(5.6.8.13.18.) 칠리소스닭봉구이 (5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 포도&방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/43.5/199.6/5.2	흰쌀밥 유부장국(5.6.13.) 슈니첼(독일돈까스)(5.6.10.13.) 사우어크라우트(독일김치)(13.) 부어스트소시지구이 (5.6.10.) 오이피클(13.) 배추김치(9.13.) 프레첼(독일빵)(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 797.1/24.8/108.2/2.9
12/13	12/14	12/15 수다날	12/16 현미데이	12/17 저탄소그린푸드
찰흑미잡곡밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 파리고추문어조림 (1.5.6.13.18.) 청경채나물무침(5.6.18.) 무우생채(6.9.13.) 굴 핫도그(1.5.6.12.15.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/30.4/191.7/3.2	찰기장수수잡곡밥 달래냉이된장국 (5.6.9.13.18.) 연근유자샐러드 (5.6.12.13.18.) 돈육낙지볶음과소면 (5.6.10.13.18.) 방어데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 호떡(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 750/45.6/146.4/7.9	찰보리잡곡밥 해물짬뽕칼국수 (5.6.9.13.15.17.18.) 참나물애송이버섯무침 수제샐러드(1.2.5.6.13.) 닭고기스테이크 (5.6.13.15.18.) 배추겉절이(9.13.18.) 딸기요거트(2.5.11.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 737/40.3/220.4/8	찰현미잡곡밥 웅심이들깨수제비 (5.6.9.13.) 냉이된장무침(5.6.18.) 오리훈제/블루베리무쌈 (1.5.6.13.) 파리고추매운어묵볶음 (5.6.13.18.) 갓김치(9.13.18.) 깻잎김치(9.13.18.) 잎새양금절편(5.) 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/29.2/210.5/5.9	전복볶음밥(5.6.9.13.18.) 팽이버섯계란국 (1.5.6.13.18.) 더덕오이고추장무침 (5.6.13.) 고추단무지(13.) 배추김치(9.13.) 배&사과(5.13.) 콘치즈모닝빵 (1.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/18.7/113.2/2.6
12/20	12/21	12/22 수다날	12/23 현미데이	12/24
찰흑미잡곡밥 한방닭곰탕(1.5.13.15.) 콩고기메추리알조림 (1.5.6.13.18.) 오이양배추무침(5.6.13.) 버섯더덕구이(5.6.13.18.) 썬박지(9.13.18.) 수제생크림도너츠 (1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/30.2/194.6/8	영양잡곡밥(5.6.) 불낙찌개(5.6.9.13.16.18.) 두부콩나물조림(5.6.13.18.) 고등어된장구이 (1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 카야파이(5.6.13.) 물파래찰옥수수전 (1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/39/153.3/5.5	찰보리잡곡밥 근대알갈이배추된장국 (5.6.9.13.18.) 코다리돼지갈비조림 (5.6.10.13.18.) 미나리숙주된장무침 (5.6.18.) 배추김치(9.13.) 굴(12.) 인절미단팥죽(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 719.3/36.6/159.8/4.2	찰현미잡곡밥 냉이해물청국장찌개 (5.6.9.13.17.18.) 사과유자청샐러드(13.) 탄두리오리불고기 (5.6.10.13.18.) 전갱이마요구이(1.5.6.13.) 송각김치(9.13.18.) 찌뽕(5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/47/155.1/7.5	김주먹밥(13.) 꼬치어묵국수(1.5.6.9.13.) 양배추짜사이무침 (5.6.13.18.) 치킨피바로우탕수 (1.5.6.13.15.18.) 레몬탕수소스(13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 달고나마카롱(1.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 826/28.4/184.1/8.3
12/27	12/28	12/29 수다날	12/30	12/31
찰보리잡곡밥 시금치감자된장국 (5.6.9.13.18.) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13.18.) 청경채숙주된장무침 (5.6.18.) 파채오리바삭불고기 (5.6.10.13.18.) 백김치(9.13.18.) 클피스(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 822.9/34.8/153.1/5.5	흑미귀리잡곡밥 유부주머니만두국 (5.6.9.10.13.18.) 참나물우렁무침(5.6.13.18.) 마카로니과일샐러드 (1.2.5.6.13.) 로제한입돈까스 (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 튀김어묵떡볶이(5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/30.1/290.7/5.2	영양잡곡밥(5.6.) 냉이꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 검은깨올방개묵김치무침 (5.6.9.13.18.) 부들어묵오이볶음(5.6.13.18.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 파운드케익(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/30.6/158.6/5.5	찰현미잡곡밥 굴바지락칼국수 (1.5.6.9.13.18.) 매운돈파육조림 (5.6.10.13.18.) 느타리버섯샐러드 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기&사과 매생이전(1.5.6.9.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/41.1/109.7/5.6	차수수잡곡밥 황태떡국(1.13.) 청양풍간장찜닭 (5.6.12.13.15.18.) 섬초김가루무침(13.) 파리고추멸치볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/37.4/177.7/3.9
알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)				
학교급식 식재료 원산지표시				
쌀,밥,죽,누룽지: 국내산 콩/두부,콩국수,콩비지:국내산 쇠고기/가공품: 국내산(한우) 돼지고기/가공품:국내산		닭고기/가공품:국내산 오리고기/가공품:국내산 배추김치/배추,무,고춧가루:국내산 명태/가공품:황태,코다리/러시아		고등어/가공품:국내산 오징어/가공품:국내산 꽃게:중국산 낙지,주꾸미:베트남



2022. 1월 학교급식식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1/3 생일밥상	1/4	1/5 수다날	1/6 현미데이	1/7
영양잡곡밥(5.6.) 소고기미역국(5.6.13.16.) 참나물된장무침(5.6.18.) 콩불고기잡채 (5.6.8.9.13.18.) 달고기두부전(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수제생크림딸기파이 (1.2.5.6.13.)	찰기장잡곡밥 닭고기감자탕 (5.6.13.15.18.) 미나리새송이버섯무침 두부김치조림(5.6.9.13.18.) 각두기(9.13.18.) 한라봉(12.) 소떡꼬치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	찰보리잡곡밥 돼지고기근대된장국 (5.6.10.13.18.) 장어양념구이(1.5.6.13.) 꼬막양념무침(5.6.13.18.) 브로콜리양파어묵볶음 (5.6.13.18.) 배추겉절이(9.13.18.) 참쌀떡단호박죽(5.13.)	찰현미잡곡밥 어묵청국장찌개 (5.6.9.13.18.) 오리훈제볶음우동 (5.6.13.18.) 삼치쌈장구이(1.5.6.13.18.) 봄동겉절이(6.9.13.) 씻은묵은지(9.13.) 딸기	비건짜장새우볶음밥 (5.6.9.13.) 만두수제비김치국 (5.6.9.10.13.18.) 알감자메추리알조림 (1.5.6.13.18.) 상추부추들깨무침 (5.6.13.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 오징어튀김(5.6.17.)
에너지/단백질/칼슘/철 724.9/19.7/128.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 808.6/38.7/179.4/5	에너지/단백질/칼슘/철 694.1/35.2/213.8/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 770.9/35/176.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 811.4/27.6/173.8/8
1/10	1/11	1/12 졸업식, 중입식	<div>안전한 학교생활</div>	
찰보리잡곡밥 삼계곰탕 (1.5.10.13.15.16.18.) 황태더덕무침(5.6.13.) 각두기(9.13.18.) 간장깻잎장아찌(13.18.) 버터볼(1.2.5.6.13.) 수제딸기라떼(2.13.)	낙지콩나물비빔밥 (5.6.13.18.) 봄동팽이버섯된장국 (5.6.9.13.18.) 계란후라이(1.) 떡갈비고구마조림 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴 참쌀파배기(1.5.6.13.)			
에너지/단백질/칼슘/철 742.1/35.6/196.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 825.5/42.7/202.2/8.6			
알레르기 정보				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)				
학교급식 식재료 원산지표시		쌀,밥,즉,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	장어:국내산
		콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어:국내산
		쇠고기/가공품: 국내산(한우)	배추김치/배추,무,고춧가루:국내산	꽃게:중국산
		돼지고기/가공품:국내산	명태/가공품: 황태/러시아	낙지,주꾸미:베트남

◆◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://samrye.ms.kr/> -> 교육활동 -> 식생활관



아침밥을 꼭 먹자!

작지만 위대한 식습관 아침밥 먹기

아침식사는 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다. 사랑하는 자녀의 건강과 성장발달을 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

1. 공부를 잘할 수 있도록 집중력을 높여줘요!

뇌의 유일한 영양소인 포도당은 탄수화물에 있습니다. (밥, 빵, 떡, 감자, 고구마, 옥수수 등)



2. 폭식을 막아 비만을 예방해요.

공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장 하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.



3. 균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

아침 결식은 영양소의 불균형으로 인해 내일 있는 성장을 기대하기 어렵습니다. 그렇게 될 경우 부족한 에너지나 영양소를 근육이나 뼈 등에서 사용하게 되다면 성장에도 방해가 될 수 있습니다.



아침식사의 중요성

4. 정서적으로 안정감을 줘요.

가족이 모두 모여 아침식사를 할 경우 우울증이 줄고 정서적으로 안정되며 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있다는 연구 결과가 있습니다.



아침밥 먹기 실천습관을 길러요~



일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시켜 줍니다.



가벼운 아침 운동을 합니다.

맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시켜 줍니다.



저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.

전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 식욕이 없어집니다.



시간이 없다면 우유와 간단한 과일이라도 먹도록 노력합니다.