



## 겨울철 영양관리



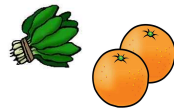
### ▶ 규칙적인 식사로 에너지를 보충

기온이 낮아지면 기초대사량이 증가하여 에너지소모가 늘어나므로 규칙적으로 에너지 보충이 필요

### ▶ 단백질 섭취

면역력 강화를 위해, 고기, 생선, 달걀, 콩류 등 단백질 섭취

### ▶ 비타민과 무기질 섭취



감기 예방을 위해서 비타민, 무기질 등이 많은 채소와 과일 충분히 섭취

### ▶ 규칙적인 운동

충분한 준비운동과 저체온증에 대비하여 올바른 복장과 장비를 갖추고 운동을 통한 부족한 신체 활동을 보완

## 두뇌에 도움이 되는 영양

### ❖ 자연상태의 당분

- 콩, 견과류, 정백하지 않은 곡식, 과일, 채소 등의 자연식품
- 그 중 정백하지 않은 곡식은 두뇌의 연료가 되는 최고의 당분 공급원

### ❖ 비타민과 미네랄

- 두뇌 세포의 소통력을 높이는 영양소
- 특히 브로콜리의 엽산은 정보전달에 꼭 필요한 영양소

### ❖ 필수 지방산

- 등푸른 생선: DHA, 오메가-3 등
- 견과류: 지방과 단백질, 마그네슘 풍부



### ❖ 항산화제

- 채소와 과일에 많이 함유
- 세포의 파괴를 막아 뇌의 노화 방지

## 우리의 것이 좋은 거야~!

## 동지 팔죽 이야기



동지는 대설 15일 후 소한까지의 절기로 보통 양력 12월 22일 무렵에 해당하며, 일년 중 밤의 길이가 가장 긴 날입니다.

예로부터 우리 선조들은 붉은색을 띤 팔을 태양, 불, 피 같은 생명의 표식으로 여겼고 동지에 팔죽을 먹으면 나쁜 액운이나 병을 물리칠 수 있다 믿고, 가족의 건강과 장수를 빌었습니다.

### ❖ 팔의 영양



- ❖ 비타민 B군이 함유되어 탄수화물의 소화흡수를 도와줌
- ❖ 신체에 활력을 주고 피로감 개선이나 기억력 감소에 도움
- ❖ 팔에 들어있는 사포닌은 이뇨작용을 도와줌
- ❖ 안토시아닌이 풍부하여 체내 유해 활성산소를 제거
- ❖ 곡류에 부족한 성분을 보완하여 영양학 가치를 높여줌
- 찹쌀 새알이 든 팔죽, 찹쌀떡, 시루떡, 두릅떡은 곡류와 팔의 환상적 조합

### 동지가 지나면



밤보다 낮의 길이가 길어지기 시작합니다.

해뜨기 직전 새벽이 가장 어둡고,

봄이 오기 전 겨울이 가장 춥다고 합니다.


### 이 추운 계절을 잘 이겨내고

코로나 없는 희망찬 새해와 봄을 맞이 할 수 있도록 동지팔죽 한 그릇에 힘내보시기 바랍니다.

코로나 물렸거라, 동지팔죽 먹고 으라차차~

## 2022년 1월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
친환경혼합잡곡밥(5.) 떡국(1.13.16.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 도라지진미초무침(5.6.13.17.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 524/26.7/192.8/3.2	친환경찰흑미밥 순두부찌개(5.13.18.) 치즈커틀렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.3/21.1/199.5/5	바베큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 굴뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 모듬야채피클 감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.5/34.2/246.5/4.2	친환경발아찰현미밥 페스츄리컵수프(1.2.5.6.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/24.1/82.9/4.7	종업식 및 졸업식  



# 2021년 12월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
		12/1	12/2	12/3
<p>꿈은 미래를 현재 속에 창조하는 힘이고,  <b>믿음</b>은 미래를 현재 속에 사는 힘이다.</p> <p>꿈과 믿음은  미래를 현재로 걸어가는 두 발이다</p> <p>- '사람이 선물이다' 중에서 -</p>		<p>곤드레밥(13.)  부추양념장(5.6.13.18.)  복어달걀국(1.13.)  치킨넛(1.2.5.6.13.15.)  애호박새송이버섯볶음  배추김치(9.13.)  요거트/시리얼(2.5.6.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  593.3/28.3/247.5/3.4</p>	<p>친환경찰현미밥  설렁탕(2.5.6.13.16.)  검은깨두부/김치볶음(5.9.10.13.)  굴림만두구이(1.5.6.10.16.18.)  깍두기(9.13.)  사과  *  에너지/단백질/칼슘/철  595.1/27.3/104.4/3.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.)  맑은청국장찌개(5.13.)  단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.)  공치무조림(5.6.7.13.18.)  숙주미나리무침  삼배추겉절이(9.13.)  초코도넛(1.2.5.6.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  536.2/29.2/164.4/4.2</p>
12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
<p>친환경찰흑미밥  짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.)  햄버스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.)  검은콩조림(5.6.13.)  배추김치(9.13.)  망고푸딩  *  에너지/단백질/칼슘/철  673.5/35.6/151.9/5.1</p>	<p>친환경보리쌀밥  햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.)  묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.)  날치알달걀찜(1.9.13.)  세발나물무침  백김치(9.13.)  이색마늘빵(2.5.6.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  562.8/37.2/175.3/4.8</p>	<p>이색볶음밥(나시고랭)/달걀후라이(1.2.5.6.9.10.13.15.18.)  사골우거지국(5.6.13.16.18.)  소시지떡꼬치구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  오복채무침  배추김치(9.13.)  요구르트(보로로)(2.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  575.6/27.4/265.4/4.4</p>	<p>친환경발아찰현미밥  낙지연포탕(13.)  돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13.18.)  김치전(1.5.6.9.13.17.)  양배추찜(5.6.13.18.)  총각김치  배  *  에너지/단백질/칼슘/철  552.1/30/147.4/3.6</p>	<p>친환경귀리밥  영양달걀곰탕(13.15.)  편육굴소스조림(5.6.10.13.18.)  오징어링튀김(1.5.6.9.13.17.)  갯잎간장절임(5.6.)  배추김치(9.13.)  굴  *  에너지/단백질/칼슘/철  643.8/35/78.9/4.2</p>
12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
<p>친환경찰기장밥  참치김치찌개(5.9.13.)  닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.)  통곡물견과류멸치볶음(5.6.9.13.18.)  청경채겉절이(9.13.)  총각김치  친환경방울토마토(12.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  527.8/34/167.6/5</p>	<p>친환경통밀밥(6.)  오리탕(1.13.)  갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.)  폴면야채무침(5.6.13.16.)  간장무채장아찌  배추김치(9.13.)  바나나  *  에너지/단백질/칼슘/철  612.6/22.3/89.6/5.4</p>	<p>비빔밥(5.)  약고추장(5.6.10.13.)  냉이된장국(5.6.9.13.18.)  로제크라비아를카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  삼색묵무침(5.6.13.18.)  총각김치  꿀배주스(13.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  541.4/21.6/164.3/5.5</p>	<p>친환경보리쌀밥  대구지리탕(5.13.18.)  바비큐돼지고기불고기(1.5.6.10.12.13.16.18.)  해쉬브라운(1.2.5.12.16.)  오이소박이(13.)  배추김치(9.13.)  호떡(1.2.5.6.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  648.6/36/136.7/3.5</p>	<p>친환경찰현미밥  바지락칼국수(5.6.13.16.18.)  크런치탕수육(1.5.6.10.)  탕수육소스(5.6.11.13.18.)  두부양념조림(5.6.13.18.)  유기농김구이(13.)  배추김치(9.13.)  모듬포도  *  에너지/단백질/칼슘/철  659.8/24.5/146.8/9</p>
12/20	12/21	12/22 * 동지	12/23	12/24
<p>친환경혼합잡곡밥(5.)  닭개장(1.13.15.)  자장불고기(5.6.10.13.16.18.)  감자햄볶음(2.5.6.10.)  오이고추된장무침(5.6.18.)  배추김치(9.13.)  옥수수피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  581.9/36.6/114.7/3.3</p>	<p>친환경찰흑미밥  돼지고기김치찌개(5.9.10.13.)  케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.)  라면만두찜(1.5.6.10.16.18.)  총각김치  굴  *  에너지/단백질/칼슘/철  573.8/33.9/116.7/2.9</p>	<p>오리불고기덮밥(5.6.12.13.18.)  달걀실파국(1.9.13.)  새우커렛(1.5.6.9.13.)  치커리사과초무침(5.6.13.18.)  배추김치(9.13.)  팔죽(13.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  633.7/27.8/182.1/4.6</p>	<p>친환경귀리밥  우동국(1.5.6.9.13.16.18.)  매콤사태찜(5.6.10.13.18.)  날치알달걀말이/케첩(1.5.6.12.13.)  양상추샐러드(1.5.6.11.12.13.)  배추김치(9.13.)  사과  *  에너지/단백질/칼슘/철  630.5/31.6/229.1/4.3</p>	<p>친환경차조밥  바지락미역국(5.6.13.18.)  치킨가라아게/스노우어니언소스(1.2.5.6.13.15.16.18.)  떡볶이/눈꽃치즈(1.2.5.6.13.16.18.)  배추김치(9.13.)  오레오마카롱(1.2.6.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  604.3/24.5/183.1/4.1</p>
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
<p>친환경발아찰현미밥  꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.)  이색닭튀김(1.2.5.6.15.)  연두부/양념장(5.6.18.)  참나물겉절이(5.6.13.18.)  배추김치(9.13.)  친환경방울토마토(12.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  511.3/26.1/152.1/3.7</p>	<p>친환경보리쌀밥  돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.)  해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.)  짜먹는구이햄(2.6.10.)  시금치된장무침(5.6.13.)  배추김치(9.13.)  배  *  에너지/단백질/칼슘/철  580.6/32.8/232.5/4.1</p>	<p>찜닭덮밥(5.6.13.15.18.)  김치무콩나물국(5.9.13.)  돼지고기낙지불고기(5.6.10.13.17.18.)  총각김치  모듬야채피클  요구르트(라이트)(2.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  552.4/33.2/242.1/3.5</p>	<p>친환경통밀밥(6.)  꽃게탕(5.6.8.13.17.18.)  피쉬&amp;칩(1.5.6.9.13.)  볶음들깨콩나물무침(5.6.13.18.)  봄동겉절이(9.13.)  사과  *  에너지/단백질/칼슘/철  492.8/19.1/167.8/3.7</p>	<p>친환경찰현미밥  굴두부국(5.13.18.)  토마토스파게티그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.)  어린잎샐러드(5.6.13.18.)  배추김치(9.13.)  샌드웨이퍼(1.2.5.6.)  *  에너지/단백질/칼슘/철  626.6/31.6/300.9/3.8</p>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,

⑬야행산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

◇ 영양 및 원산지 정보 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림담당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

