



영양결핍에 의한 질병,

식품으로 예방하기

■ 영양 결핍에 의해 어떤 질병들이 발생할까요?

1. 철 결핍에 의한 빈혈

- '철 결핍 빈혈'은 몸에서 철의 필요량이 증가하거나 철분 손실로 인해 발생하며, 여성 환자가 약 28만 명으로 남성보다 4배 높게 나타났습니다.

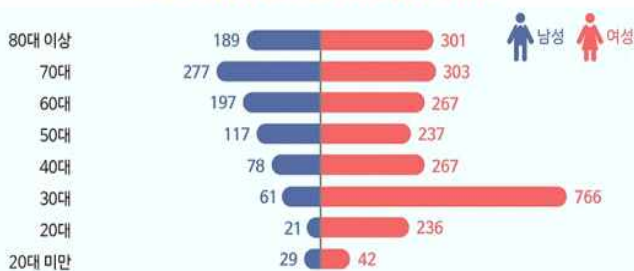
[철 결핍 빈혈 성별·연령대별 환자 수]



2. 업산 결핍에 의한 빈혈

- ‘엽산 결핍 빈혈’은 주로 불규칙한 식사나 임신 기간에 엽산 필요량이 늘어났을 경우 발생합니다. 여성 환자는 약 2400명으로 남성보다 2.5배 높게 나타났으며 30대 여성에게 가장 많이 발생했습니다.

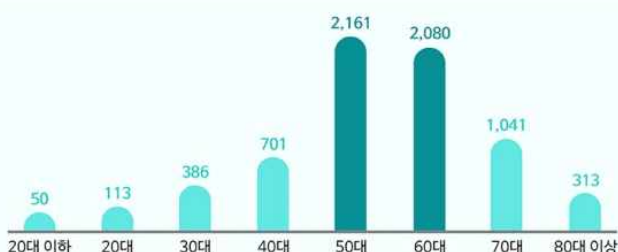
[엽산 결핍 빈혈 성별·연령대별 환자 수]



3. 식사성 칼슘 결핍

- 영양 결핍의 연령대별 여성 환자수를 분석한 결과, '식사성 칼슘 결핍'은 대부분 50~60대에 가장 높게 나타났으며, 여성이 남성보다 6.9배 더 많이 발생했습니다.

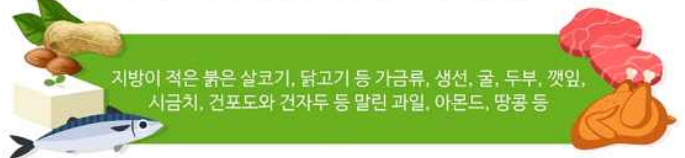
[식사성 칼슘 결핍 연령대별 여성 환자수]



■ 영양 결핍으로 인한 질병을 예방하려면 어떤 식품을 섭취해야 할까요?

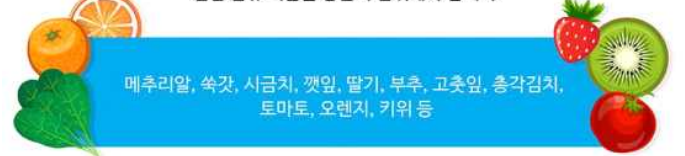
철 함유식품

여성은 생리 기간 중 철이 손실되어 이를 보충하기 위해 남성보다 더 많은 철이 필요하므로 식품 섭취를 통해 충분히 철을 저장해야 합니다.



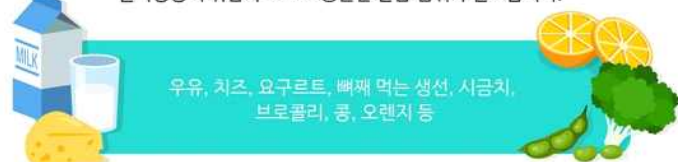
엽산 함유식품

엽산은 태아의 건강과 성장에 매우 중요한 역할을 하므로 가임기 여성은 엽산 함유 식품을 충분히 섭취해야 합니다.



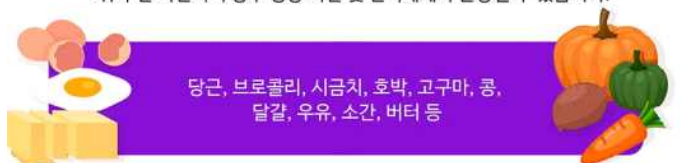
칼슘 함유식품

여성은 임신, 수유, 폐경기를 거치면서 남성보다 뼈의 칼슘 손실이 더 많아서 골다공증의 위험이 크므로 충분한 칼슘 섭취가 필요합니다.



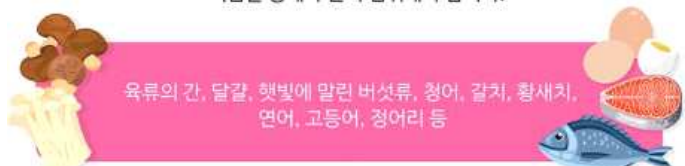
비타민A 함유식품

비타민 A가 부족하면 야맹증, 각막건조증 등이 생길 수 있고, 취학 전 어린이의 경우 성장 지연 및 면역체계가 손상될 수 있습니다.



비타민D 함유식품

비타민D는 뼈의 형성 및 유지에 필수 영양소이며 결핍 시 구루병, 골연화증, 골다공증 등의 위험이 증가할 수 있으므로 식품을 통해 꾸준히 섭취해야 합니다.



■ **식품을 통한 충분한 영양소 섭취로 영양결핍에 의한 질병을 예방하고 건강을 지키세요~!**

출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원

8월 학교급식 식단 안내 【조식】

8/5 Mon	8/6 Tue	8/7 Wed	8/8 Thu	8/9 Fri
대파달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 감자콩나물국(5.9) 제육볶음(5.6.10.13) 애호박노파라바섯볶음(5) 돌감자반(5) 배추감자(9) 복숭아즙(2)	보리밥 돈장짜개(5.6.10) 갈치무조림(5.6.13) 감말이강정(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추감자(9) 시리얼오레오(2.5.6)	흑미밥 쇠고기미역국(16) 매운달걀조림(5.6.13.15) 아차꺼리찜(1) 맛김 배추감자(9) 채소담은카슈카파주스(13)	귀리밥 김치수제비국(5.6.9) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15) 옥수수콘전(2.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	작은밥발아현미 쇠고기미역국(5.6.16) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) 참치감자볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 블루베리즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/36.2/94.7/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 797.0/31.2/343.7/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 779.5/37.0/86.5/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/31.0/104.4/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/29.9/93.3/2.8
8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 Wed	8/15 Thu	8/16 Fri
귀리밥 옥수수스프(2.5.6.13.16) 하트고마돈가스&양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 새송이버섯양념구이(5.6.13.18) 감자채피망볶음(5) 배추김치(9)	매콤부추고기볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부된장국(5.6) 볼어묵떡조림(1.5.6.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	수수밥 순두부찌개(5.9.10.18) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 배추김치(9) 스위트플럼주스		대 체 공 휴 일
* 에너지/단백질/칼슘/철 760.4/17.6/166.2/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 748.7/30.2/118.6/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/25.9/57.1/2.0	이미지출처 : 구글	
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
수수밥 팽이버섯된장국(5.6) 유자참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 매콤통달걀장조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 너를위한 망고주스(13)	귀리밥 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 청양풍불고기(5.6.10.13) 스크램블에그(1.2.5.10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	보리밥 달걀부추국(1) 꾸꾸미제육볶음(5.6.10.13) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 마시는제주꿀주스(13)	흑미밥 북어콩나물국(5) 간소새우조림(1.2.5.6.9.12.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 콩조림(5.6.13) 배추김치(9)	보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 꿀토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철 745.9/21.1/99.0/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 775.0/36.4/123.1/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 791.6/36.6/81.8/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 794.9/24.4/145.0/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 800.3/29.2/107.6/2.1
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
귀리밥 순두부계란국(1.5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)(2.5.6)	새우야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 돈육숙주볶음(1.5.6.10.13.18) 두부조림(5.6) 콩조림(5.6.13) 깍두기(9)	보리밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 새송이버섯전(1.5.6) 맛김 배추김치(9)	수수밥 김치어묵국(1.5.6.9) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16) 진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5)	발아현미밥 삼색감자옹심이국(17) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 감자채피망볶음(5) 고사리볶음(5.6) 뽕로로요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 807.1/31.9/273.3/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 777.0/35.7/143.5/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/33.8/68.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 767.0/27.4/67.8/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/28.0/119.4/2.0

■ 알레르기 정보

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

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 영양 및 원산지정보 안내

전주술내고등학교 홈페이지

⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판

🌸 8월 학교급식 식단 안내 【중식】 🌸

8/5 Mon	8/6 Tue	8/7 Wed	8/8 Thu	8/9 Fri
귀리밥 순두부찌개(5.9.10.18) 수제등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 팬네라구파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림초코바닐라(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/35.9/136.4/2.7	발아현미밥 생새우무우국(5.6.9.13) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 두부전(1.5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.0/35.3/121.0/5.1	작은밥보리 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돼지고기육전(1.5.6.10) 새송이버섯양념구이(5.6.13.18) 양배추피채무침(5.6.13) 열무김치(9) 하우스굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 748.1/31.9/92.2/3.0	수수밥 동태매운탕(5.13) 동파육(5.6.10.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 맛김 배추김치(9) 수제카스테라과배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.1/38.3/113.3/4.2	흑미밥 나카시마된국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 치즈달걀밥(2.5.6.13.15) 애호박채전(5.6) 고구마줄기김치(6.13) 배추김치(9) 카위 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.1/29.8/137.4/3.1
8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 Wed	8/15 Thu	8/16 Fri
흑미밥 달걀부추국(1) 사천식당수육(1.2.5.6.10.12.13.16) 잡채(1.5.6.10.13) 짜장소스(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/31.5/101.8/2.5	귀리밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 매콤오징어볶음(5.6.13.17) 애호박느타리버섯볶음(5) 핫도그사라다빵(1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) 힘내파인애플씨주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.7/23.6/148.6/1.8	소보로덮밥(1.5.6.9.10.13.18) 맑은미역국(5.6) 닭장각구이(5.6.12.13.15) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 수제망고라씨(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/39.4/189.8/2.9	 이미지출처 : 구글	대 체 공 휴 일
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
귀리밥 감자수제비국(5.6) 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) 해물부추전(1.5.6.9.17) 맛김 깍두기(9) 요거트볼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.1/29.4/66.1/2.2	흑미밥 육개장(1.5.13.16) 오리훈제단호박구이&머스터드(1.2.5.6) 오징어오이무침(5.6.13.17) 양념꼬치어묵(1.5.6.13) 배추김치(9) 후레쉬엽기위&사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.0/27.6/61.6/1.8	발아현미밥 찜뽕국(5.6.9.10.17.18) 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.12.13.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 단무지무침 배추김치(9) 수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/29.3/132.3/6.5	수수밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13) 돈육버섯간장불고기(1.5.6.10.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/34.2/62.0/1.9	흑미밥 국수장국(1.5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 꼬치없는소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/28.8/138.9/2.2
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 데리야끼삼치구이(5.6.12.13.18) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18) 고구마줄기김치(6.13) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 750.5/35.7/107.0/2.9	수수밥 소고기우거지국(5.6.13.16) 파채간장불고기(1.5.6.10.13.18) 야채달걀말이(1.5.13) 카프레제샐러드(2.12.13) 배추김치(9) 사브레쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/37.1/142.6/3.1	참치마요덮밥(1.2.5.6.13.16.18) 두부된장국(5.6) 떡볶이(신전st)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 채소튀김(5.6.13) 단무지무침 배추김치(9) 요거트애플(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.8/26.3/226.6/3.0	발아현미밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13) 편육/상추쌈(5.6.9.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.0/34.4/73.3/2.4	귀리밥 얼큰왕만두국(1.5.6.7.10.13.16.18) 주꾸미콩나물볶음(5.6.13) 수제감자크로켓(1.2.5.6.12.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 웃담(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.7/29.4/187.8/4.7

☐ 알레르기 정보

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

☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 영양 및 원산지정보 안내

전주술내고등학교 홈페이지

⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판

8월 학교급식 식단 안내 【석식】

8/5 Mon	8/6 Tue	8/7 Wed	8/8 Thu	8/9 Fri
흑미밥 쇠고기버섯샤브샤브(5.6.7.13.16.18) 달볶음(5.6.13.15) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 상추부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6)	수수밥 참치김치찌개(5.6.9) 티유희박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16)) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 수제갈릭스타크(1.2.5.6.13)	발아현미밥 닭가슴살(1.5.13.15) 돈육숙주볶음(1.5.6.10.13.18) 오차즈후라이(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 블루베리즙(13) 토마토황도(11.12.13)	귀리밥 소고기우거지국(5.6.13.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18)) 두부조림(5.6) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 웃담(블루베리)(2)	옛날도시락(2.5.6.9.10.13.15.16) 김치호박돈장국(5.6) 자반고등어구이(5.6.7) 아삭달걀말이(1.5.13) 깍두기(9) 파우캄레드파파/튜브아이스크림(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/33.5/77.8/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/22.5/110.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/35.0/174.8/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 783.3/34.3/185.5/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 774.0/27.2/176.1/3.4
8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 Wed	8/15 Thu	8/16 Fri
수수밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 주꾸미콩나물볶음(5.6.13) 해물부추전(1.5.6.9.17) 양파부추무침(5.6) 배추김치(9) 사랑해사과씨주스(13)	작은밥(보리) 국수장국(1.5.6.9) 오리불고기(5.6.13.18) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18)) 아삭오이고추된장무침(5.6.13) 열무김치(9) 사과즙(13)	발아현미밥 참치김치찌개(5.6.9) 돈육버섯간장불고기(1.5.6.10.13.18) 납작비빔만두(1.5.6.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(12)		대 체 공 휴 일
* 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/22.3/84.8/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/25.1/95.1/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 789.3/34.1/89.8/2.0	이미지출처 : 구글	
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 갈치무조림(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(9) 최고야포도씨주스(13)	보리밥 단호박죽(13) 마늘보쌈/상추쌈(5.6.10.13) 콩나물당면무침(5) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2)	귀리밥 쇠고기무국(16) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 샤브레쿠기(1.2.5.6)	김가루볶음밥(작은밥)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 양지쌀국수(5.6.13.15.16.18)) 매콤오징어볶음(5.6.13.17) 짜조(새우)(1.5.6.9.12.13) 청경채무침(6.9.13) 배추김치(9) 블루베리즙(13)	수수밥 소고기우거지국(5.6.13.16) 파채간풍기(5.6.12.13.15.18) 알감자버터구이(2.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 수박 스무디
* 에너지/단백질/칼슘/철 798.2/24.2/80.1/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/21.8/139.7/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 774.2/33.1/128.2/5.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 796.0/26.1/133.4/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 758.6/24.7/70.0/2.2
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
수수밥 순두부찌개(5.9.10.18) 한입떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 사과즙(13)	귀리밥 찜빵국(5.6.9.10.17.18) 간풍기(5.6.12.13.15.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9) 하이요구르트(2)	발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 하트꼬마돈가스&양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 배추김치(9) 스위트플럼주스	흑미밥 참치김치찌개(5.6.9) 로제닭떡볶이(2.5.6.12.13.15.16.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 고구마줄기김치(6.13) 깍두기(9) 초코마들렌(1.2.5.6)	보리밥 쇠고기무국(16) 돼지불고기(5.6.10.13) 칠리만두강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 너를위한 망고주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 787.0/24.7/142.5/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 804.4/30.1/97.7/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 800.4/23.6/88.6/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/31.2/121.7/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/33.6/110.0/3.8

■ 알레르기 정보

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

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 영양 및 원산지정보 안내

전주술내고등학교 홈페이지

⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판