



## 여름철 영양관리



### ◆ 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다. 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비가 줄어 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 에너지를 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

### ◆ 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋구기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취

### ◆ 더위를 이기고 입맛 살리는 여름철 식품

- 오이 : 체내에 쌓인 열이나 습기를 없애 주는 작용이 있으므로, 더위를 먹어 지칠 때 안성맞춤인 채소. 나른하고 식욕이 없어질 때 먹으면 효과적이다.
- 녹두 : 녹두는 강한 이뇨작용과 체내의 열을 없애는 작용이 있으므로, 여름에 더위를 먹었거나 입맛이 없을 때 좋다.
- 수박 : 수박에는 열을 식혀서 더위를 잊게 해 주는 작용이 있고, 이뇨작용이 뛰어나다. 또 여름에 더위를 먹었을 때 주스, 화채로 만들어 먹어도 효과가 좋다. 다만, 냉증 및 위장병이 있는 사람은 많이 먹지 않도록 주의가 필요하다.



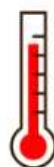
- 방아풀 : 방아풀은 배가 아프거나 체했을 때 효과가 있다고 해서 옛날부터 한약재로 많이 쓰여왔고, 위장을 보호해 입맛을 돋구어줄 뿐만 아니라 더위를 먹어 설사를 일으키는 증세에도 효과가 있다.

- 미꾸라지: 미꾸라지는 질 좋은 단백질이 많고 비타민A, B<sub>2</sub>, D가 많은 강장식품이며, 체력이 약해져 더위를 탈 때 추어탕을 끓이거나 미꾸라지를 통째로 튀김을 만들어 먹으면, 더위 예방에 효과가 있다.



## 여름철 건강관리 수칙

1. 충분한 수분 섭취하기
  - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 마시기 (신장질환 환자의 경우 의사와 상담 후 섭취)
2. 더운시간대에는 야외활동 피하기
  - 가장 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
  - 갑자기 날씨가 더워질 경우 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기
3. 매일 기온 확인하기
4. 시원하게 지내기
  - 샤워 자주하기
  - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 활용)
  - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기



## 7월 식단 안내 및 알레르기 정보(중식)

	7/1 	7/2 	7/3 	7/4 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 차돌우거지국 (16)</li> <li>• 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 우영조림 (5.6.13)</li> <li>• 갈치구이 (5)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 허니아몬드 (2.5)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 874.8/33.6/257./3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 순대국 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 옥수수</li> <li>• 열무김치 (9.13)</li> <li>• 오이생채</li> <li>• 닭살김치볶음 (5.6.9.13.15)</li> <li>• 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 894.6/40.3/157.3/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥 (5)</li> <li>• 건새우아육국 (5.6.9)</li> <li>• 고구마대무침 (9.13)</li> <li>• 참치마요범벅/도시락김 (1.5)</li> <li>• 소고기숙주볶음 (5.6.13.16)</li> <li>• 새우튀김 (1.5.6.9)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 838.7/40.3/229.1/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 삼각김밥 (1.2.5.6.10.16)</li> <li>• 닭김치국 (9.15)</li> <li>• 피클 (13)</li> <li>• 알타리김치 (9.13)</li> <li>• 눈꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 자두</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 819.9/38.9/188.8/8.2</p>
7/7 	7/8 	7/9 	7/10 	7/11 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 버섯감자들깨국</li> <li>• 양배추부추무침</li> <li>• 갈비콩나물조림 (5.10.13)</li> <li>• 계란말이 (1.5)</li> <li>• 피자치즈볼 (1.2.5.6)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 850.5/42.9/227.6/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥 (5)</li> <li>• 돈육김치찌개 (5.6.10)</li> <li>• 크림미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 메밀야채무침 (3.5.6.13)</li> <li>• 고사리들깨자짐 (13)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 수박</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 939.9/34.8/206.3/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 마라탕 (5.16)</li> <li>• 코다리무조림 (13)</li> <li>• 참외오이무침</li> <li>• 돈육간장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>• 열무김치 (9)</li> <li>• 감귤주스 (13)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 848.5/49.2/252.9/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 밀면 (3.5.6.16)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 알카츠샐러드 (1.2.5.6.10.13)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 블루베리</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 849.6/22.4/121.2/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 곤드레밥/양념장 (5.6)</li> <li>• 순두부짬뽕국 (5.17.18)</li> <li>• 고구마줄기볶음 (5)</li> <li>• 닭살마요강정 (1.5.15)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 요거트 (2)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 861.1/37.4/177.2/3</p>
7/14 	7/15 	7/16 	7/17 	7/18 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 닭개장 (1.15)</li> <li>• 오징어채조림 (5.13.17)</li> <li>• 오향장육 (1.5.6.10.13)</li> <li>• 콩나물무침 (5)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 요거트드링킹 (2)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 870.4/45.8/199.2/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 도토리묵국 (5.6.9.16)</li> <li>• 노각무침</li> <li>• 어묵채버섯볶음 (1.5.6.13.18)</li> <li>• 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 팝콘 (2.5)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 835.2/27.9/151.9/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 곰탕 (5.16)</li> <li>• 청포묵숙주무침 (5.6)</li> <li>• 돈육작화불고기 (5.6.10.13)</li> <li>• 만두구이 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 음료</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 888.3/45/177.7/9.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 닭죽 (5.15)</li> <li>• 묵상추겉절이 (5.6)</li> <li>• 알타리김치 (9.13)</li> <li>• 너비아니계란구이 (1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 파인애플스틱</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 853.3/38.4/126/4</p>	

◆ 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.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◆ 음식명 옆의 숫자는 알레르기 정보입니다.  
알레르기가 발생하지 않도록 음식물 섭취에 각별히 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 급식 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 사용하지 않으며 천연조미료를 사용하고 있습니다.

◆ 식재료 원산지 정보

\*쌀:순창군친환경쌀 \*김치류:배추,고춧가루(국내산) \*쇠고기:국내산(한우)\*돼지고기:국내산\*닭고기(무항생제),오리고기:국내산  
\*쇠고기식육가공품:국내산,호주산 \*돼지고기,닭고기,오리식육가공품:국내산 \*고등어,삼치,꽃게,참조기:국내산 \*낙지:국내산  
\*명태:러시아 \*가자미:미국산 \*콩치:대만산 \*갈치:국내산,세네갈 \*주꾸미:베트남,중국산 \*두부,콩:국내산