



「참 · 힘 · 꿈을 함께 키우는 운봉행복교육」

5월 영양소식지

우)55718 전라북도 남원시 운봉읍 운봉로 725 ☎ 634-7565



아침식사의 중요성

1 학습능력 향상



뇌는 포도당을 에너지원으로 사용하기 때문에 아침에 탄수화물이 들어간 식사를 하면 집중력과 학습 능력이 향상되어요.

2 위장 건강



위는 규칙적인 식사를 할 때 제 기능을 발휘해요. 공복이 길어지면 위산이 점막을 자극해 위장 장애를 일으킬 수 있어요.

3 비만 예방



아침을 거르면 공복 후 배고픔에 과식하게 되고, 우리 몸이 아침을 굶은 상태를 대비해 영양분을 미리 저장하면서 더욱 살이 찌 수 있어요.

4 성장 도움



아침 식사를 하면 식이섬유부터 비타민 A, B, C 칼슘 등의 여러 영양소를 골고루 섭취할 수 있어 성장에 도움을 줘요.

아침을 맛있게 먹는 습관



1 일찍 자고 일찍 일어나요.

스마트폰, 게임 등을 하지 않고, 일찍 자고 일찍 일어나면 아침을 여유롭게 먹을 수 있어요.



2 밥 먹기 전 몸을 가볍게 움직여요.

밤새 잠들어 있던 몸을 깨워주는 가벼운 스트레칭을 해주면 밥을 더욱 맛있게 먹을 수 있어요.



3 밥 먹기 전에 물을 마셔요.

빈 속에 물 한 컵은 신진대사와 혈액순환을 촉진하고 장을 활발하게 만들어요.

건강한 아침을 위해 골고루 먹기



탄수화물



단백질



지방



비타민



무기질

건강한 아침식사는 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질의 5대 영양소를 골고루 갖춘 식사를 말합니다. 간편하게 아침식사를 구성하더라도 5대 영양소가 갖춰질 수 있도록 골고루 먹는 것이 좋습니다.

영양선생님 한마디

가족들의 건강을 지키는 아침식사. 우리 친구들도 잘 챙겨먹고 다니나요?

‘아침은 왕처럼 먹어라’는 말이 있듯이 아침식사는 하루를 활기차게 시작하는 원동력이 되는 소중한 시간이에요.

집중력 쑥쑥! 학습능력이 쑥쑥! 잠자던 두뇌를 깨우고 에너지 넘치는 하루를 선물해주는 아침식사 시작해 볼까요?



밥상머리 교육이란?

가족이 모여 + 함께 식사하면서 + 대화를 통해

가족 사랑과 인성을 키우는 시간

실천 방법 10가지

- 1 일주일에 두 번 이상 가족이 다 함께 식사합니다.
- 2 정해진 장소, 정해진 시간에 함께 모여 식사합니다.
- 3 식사 준비, 먹기, 정리를 가족이 함께합니다.
- 4 TV와 전화는 잠시 미뤄둡니다.
- 5 대화를 나누며 천천히 먹습니다.
- 6 하루 있었던 일을 공유합니다.
- 7 “어떻게 하면 좋을까?” 식의 열린 질문을 합니다.
- 8 부정적인 내용보다는 공감과 칭찬을 합니다.
- 9 아이의 말을 중간에 끊지 않고 끝까지 경청합니다.
- 10 가족이 행복하고 즐거운 식사 시간을 만듭니다.



5월 학교급식 식단 안내



애들아, 밥 먹자!!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

[https://School.jbedu.kr/unbong-e/MO1/->학교소식->식생활관\(축산물이력번호조회가능\)](https://School.jbedu.kr/unbong-e/MO1/->학교소식->식생활관(축산물이력번호조회가능))

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

◇ 매월 1회 생일밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 매월 2회 이상 저탄소밥상 운영

5/1 **Thu**

소고기야채죽(16)
달다리오븐구이
(5.6.12.13.15.16)
메추리알장조림(1.5.6.13)
야채피클
배추김치(9)
식혜/작은밥(자율)
에너지/단백질/칼슘/철
761.0/51.1/104.6/4.3

5/2 **Fri** 윤봉찬마당



5/7 **Wed** 수다날

비빔밥&약국추장
(5.6.13.16)
건새우아욱국(5.6.9)
호요리감자(2.5.6.13)
명엽채볶음(5.6.13)
배추김치(9)
오렌지
에너지/단백질/칼슘/철
493.8/19.4/465.8/2.9

5/8 **Thu**

친환경흑미밥
황태콩나물국(5.9)
오리훈제&머스타드(1.5.6.13)
콩치무조림(5.6.13)
김가루죽파무침(5.6)
배추김치(9)
참외
에너지/단백질/칼슘/철
759.6/34.4/277.5/4.4

5/9 **Fri** 생일밥상

친환경차수수밥
바지락살미역국(5.6.18)
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)
피프리카버섯잡채(1.5.6.13)
근대된장나물(5.6)
배추김치(9)
미니크로플(1.2.5.6.13)
에너지/단백질/칼슘/철
737.7/30.6/213.6/7.3



5/12 **Mon**

친환경차조밥
애호박고추장찌개(5.6.10)
닭갈비(5.6.13.15)
콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.16)
참나물
배추김치(9)
김부각(5.6)
에너지/단백질/칼슘/철
642.8/33.5/219.7/3.8

5/13 **Tue**

친환경흑미밥
들깨부국(9)
육전&파채
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
두부양념조림(5.6)
청경채된장무침
배추김치(9)/고양이손(1.2.5.12)
에너지/단백질/칼슘/철
696.4/23.8/298.0/4.1

5/14 **Wed** 저탄소밥상

밥버거(1.5.9)
고치어묵탕(1.5.6)
로제떡볶이
(1.2.5.6.10.13.15.16)
브로콜리연근무침(1.5)
열무김치(9)
파인애플
에너지/단백질/칼슘/철
778.8/32.1/407.8/2.7

5/15 **Thu**

친환경밤아현미밥
호박두부된장국(5.6)
한우불고기&상추쌈
(5.6.13.16)
줄면야채무침(5.6.13)
배추김치(9)
스승의날케이크(1.2.5.6)
에너지/단백질/칼슘/철
659.5/31.0/158.5/4.7

5/16 **Fri**

친환경찰보리밥
닭개장(1.5.6.9.15.17.18)
고감콘로케
(1.2.5.6.12.15.16.18)
햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)
매일순무침(3)
배추김치(9)/방울토마토(12)
에너지/단백질/칼슘/철
716.6/26.5/145.9/3.5

5/19 **Mon**

친환경통밀밥(6)
돼지고기김치찌개(5.6.9.10)
안동식짬뽕(5.6.13.15.18)
머위대들깨나물(5.6)
소미역&초장(5.6.13)
깍두기(9)
초코볼요거트(2)
에너지/단백질/칼슘/철
567.6/28.5/309.3/3.0

5/20 **Tue**

친환경흑미밥
열갈이된장국(5.6)
오향양육&무쌈(5.6.10.13.18)
야채달걀찜
(1.2.5.6.10.15.16)
오이부추무침(5.6.13)
배추김치(9)/오렌지
에너지/단백질/칼슘/철
512.0/24.2/206.5/3.4

5/21 **Wed** 수다날

나시고랭볶음밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
한우살국수(5.6.13.15.16.18)
탄두리치킨
(2.5.6.10.12.13.15.16.18)
치커리사과무침(5.6.13)
배추김치(9)/청포도
에너지/단백질/칼슘/철
738.0/38.3/174.0/3.9

5/22 **Thu**

친환경찰보리밥
순두부찌개(5.6.9.13.17.18)
오징어&떡볶음(2.5.6.13.17)
씨먹는구이햄
(1.2.5.6.10.15.16)
건새우마늘볶음(5.6.9.13)
배추김치(9)/바나나
에너지/단백질/칼슘/철
578.3/29.9/180.6/3.9

5/23 **Fri**

친환경기장밥
추어탕(5.6.13)
치킨커렷&소스
(1.2.5.6.13.15)
고구마조림(5.6.13)
숙주미나리무침
배추김치(9)/허브치즈(2.5)
에너지/단백질/칼슘/철
743.9/35.1/620.2/6.9

5/26 **Mon**

친환경밤아현미밥
짬뽕국(5.6.8.9.10.16.17.18)
치즈떡갈비
(1.2.5.6.10.12.15.16)
온두부&참치김치볶음(5.9.13)
시금치무침
열무김치(9)/멜론
에너지/단백질/칼슘/철
835.9/42.1/340.8/4.7

5/27 **Tue**

친환경차수수밥
돈등배감자탕(5.6.10.13)
순대채볶음(2.5.6.10.13.16)
감자반(5.13)
리코타샐러드(2.5.6.12.13)
배추김치(9)
백향과요거트(2)
에너지/단백질/칼슘/철
658.2/23.3/247.9/5.1

5/28 **Wed** 수다날

오므라이스
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
팽이버섯유부장국(5.6.7.18)
땅콩달걀정
(1.4.5.6.12.13.15)
통두부무침(5)
배추김치(9)/참외
에너지/단백질/칼슘/철
695.3/39.2/180.7/4.0

5/29 **Thu**

친환경잡곡밥(5)
김치콩나물국(5.9)
돼지고기고추장불고기
(5.6.10.13)
삼치마요구이(1.5.13)
비름나물
깍두기(9)/아이스망고
에너지/단백질/칼슘/철
538.1/28.0/153.2/2.5

5/30 **Fri** 저탄소밥상

친환경흑미밥
바지락애호박칼국수(5.6.18)
콩단백질화구이(1.5.6.12.13)
오코노미야게생선가스
(1.5.6.13)
야삭이&추무침(5.6)
배추김치(9)/수박
에너지/단백질/칼슘/철
754.3/22.8/130.4/3.6

☆ 식재료 원산지 공개 ☆

* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산, * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(가공품): 국내산(국내산) * 고등어, 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뽕장어, 삼치, 꽃게 * 오징어(가공품): 국내산(페루산) (진미채등) * 참조기, 아귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품), 우렁성: 국내산(국내산) * 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미(가공품): 중국산(중국산) * 명태, 코다리(가공품): 러시아산(러시아산), 황다랑어(가공품): 연양산(연양산)