



「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! 학습능률이 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!!

		<b>5/1 Wed</b>  운봉한마당	<b>5/2 Thu</b> 친환경찰보리쌀밥 설렁탕&소면(5.6.16) 갑오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 가락된장무침(5.6) 김달걀말이(1.5.9) 김치(9) 바나나	<b>5/3 Fri 생일밥상</b> 친환경통밀쌀밥(6) 새우살미역국(5.6.9.13) 수육&상추쌈(5.6.10.13) 잡채(1.5.6.13) 김치(9) 꿀떡(생일떡)	에너지 722kcal 단백질 19.3g 칼슘 227.8mg 철분 4.3mg
<b>5/6 Mon</b> 대체휴일	<b>5/7 Tue 채움밥상</b> 친환경기장쌀밥 순두부들깨국(5) 토마토오이무침(5.6.12) 가자미카스&소스(1.5.6) 만두그라탕(1.2.5.6.13.15) 김치(9)/참외	<b>5/8 Wed</b> 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.15.16) 어묵김치국(1.5.6.9) 팽이버섯썩갠나물 뿌리클치킨&뿌리소스(1.2.5.6.13.15) 김치(9) 감귤주스(13)	<b>5/9 Thu</b> 체험학습일	<b>5/10 Fri</b> 친환경흑미쌀밥 오리탕(5.6.13) 고등어오븐구이(5.7) 분홍소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 김자반볶음(5.13) 김치(9)/오렌지	에너지 712kcal 단백질 19.7g 칼슘 263.6mg 철분 6.2mg
<b>5/13 Mon</b> 친환경잡곡쌀밥(5) 옥수수스프(2.5.6.16) 등심수제돈까스&소스(1.2.6.10.12.16.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 새알나물(13) 김치(9)/아이스망고	<b>5/14 Tue 채움밥상</b> 친환경강황쌀밥 연포탕(5.6.18) 식물성스테이크(5.6.10.12) 머위대들깨나물(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	<b>5/15 Wed 수다날</b>  석가탄신일	<b>5/16 Thu</b> 친환경발아현미밥 근대된장국(5.6) 오리불고기&무쌈(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 해초무침(13) 김치(9)/오렌지	<b>5/17 Fri</b> 친환경찰보리쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 매밀순무침(3) 미역줄기볶음(5) 닭봉구이(5.6.15.18) 김치(9) 멜론	에너지 711kcal 단백질 19.16g 칼슘 234.3mg 철분 3.5mg
<b>5/20 Mon</b> 친환경차수수쌀밥 햄부대찌개(1.2.5.6.10.15.16) 치킨커튼&머스타드(1.2.5.6.13.15) 방풍나물(5.6.13) 김치(9) 싱싱샐러드(자율)/참외	<b>5/21 Tue 채움밥상</b> 친환경찰보리쌀밥 찜빵국(5.6.9.17.18) 순살참조기(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6.18) 비빔냉면(3.5.6.13.16) 김치(9)/멜론	<b>5/22 Wed 수다날</b> 한우카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 팽이버섯달걀국(1.5.6) 청경채된장무침 반반치킨(1.12.13.15) 김치(9) 수박	<b>5/23 Thu</b> 친환경잡곡쌀밥(5) 한우말은무국(5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 도토리묵채소무침(6.13) 취나물(5.6) 김치(9) 파인애플	<b>5/24 Fri</b> 친환경기장쌀밥 우리콩청국장(5.6.9) 치즈감자스테이크(1.2.5.10.15.16) 중화풍스파게티(1.5.6.9.13.16.18) 치커리배무침(5.6) 김치(9)/다쿠아즈(2.6)	에너지 729kcal 단백질 19.3g 칼슘 224.3mg 철분 3.8mg
<b>5/27 Mon</b> 친환경찰보리쌀밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 목살참스테이크(1.2.6.10.12.16.18) 비름나물 김구이 김치(9) 수박	<b>5/28 Tue 채움밥상</b> 친환경기장쌀밥 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 임연수국이(5.6.12.13) 꽃말살파파프리카(1.2.5.6.8.12.16.18) 숙주나물 김치(9)/사과젤리	<b>5/29 Wed 수다날</b> 채소비빔밥&한우약고추장(5.6.13.16) 우렁살된장국(5.6) 무생채(9) 달걀후라이(1.5) 김치(9) 소떡소떡(2.5.6.12.13)	<b>5/30 Thu</b> 친환경통밀쌀밥(6) 김치수제비국(5.6.9) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 건새우마늘쫄볶음(5.9) 생새우애호박볶음(5.9) 김치(9)/오렌지	<b>5/31 Fri</b> 친환경흑미쌀밥 육개장(5.6.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 고구마순무침(5.6) 마카로니샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 김치(9)	에너지 684kcal 단백질 18.9g 칼슘 258.9mg 철분 4.7mg

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/unbong-e/M01/>->학교급식->식생활관(축산물이력번호조회 가능)

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

◇ 매월 첫째 주 금요일 생일 밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 매주 화요일은 채움밥상(저탄소식단)을 운영하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.