

빈혈 예방 식사법

1. 빈혈이란?

빈혈은 혈액 내의 적혈구 수 또는 혈색소(헤모글로빈) 양이 감소되어 혈액의 산소 운반 능력이 감소되는 질병으로 인체 조직 대사에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해 어지러움을 느끼거나 얼굴이 창백해지고 쉽게 피곤한 증세가 나타나는 것

2. 빈혈의 원인은?

- ① 적혈구 생성이 잘 안되는 경우(철 섭취 부족, 기타 혈액 생성과 관련된 영양소 결핍)
- ② 성장, 월경 등으로 인한 철 필요량 증가
- ③ 철 흡수가 잘 안되는 경우(위장 장애로 인한 흡수 저하, 철 흡수를 방해하는 식사)
- ④ 혈액을 생성하는 필수 기능 이상, 작은 출혈로 인한 철 손실 증가

3. 철분의 중요성

철은 60~70%가 적혈구에 존재하며 성장에 필요한 영양소. 성장이 활발한 어린이나 청소년은 그 요구량이 증가하는데 식품으로부터 적절히 섭취하지 못하면 빈혈이 발생하기도 함

4. 빈혈 예방 식사법

- ① 세 끼 식사를 규칙적으로 섭취
- ② 철분이 많이 든 식품을 충분히 섭취
- ③ 양질의 단백질을 충분히 섭취
- ④ 비타민C, 엽산, 비타민B12가 들어있는 식품을 충분히 섭취(철분의 흡수를 돕는 영양소)
- ⑤ 식사 도중 또는 직후에는 커피, 차, 청량음료는 마시지 않도록 함
(탄닌, 인 성분이 철 흡수 방해)

☆ 빈혈 예방 TIP

우리가 평소 먹는 음식인 고기 종류나, 생선, 쌀, 보리 및 과일, 채소 달걀 등에 포함된 철분의 섭취를 통해서도 예방이 가능하기 때문에 음식을 골고루 먹는 것이 필요합니다. 식사 구성 시 고기, 생선, 달걀, 콩류 중 1가지+채소 반찬 2가지 이상이 꼭 포함 되도록 하는 것을 권장합니다.

◇ 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,쇠고기, 오리고기:국내산
- * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,조기,미꾸라지:국내산
- * 낙지,주꾸미:수입산(베트남,태국,중국), 명태,코다리:러시아산
갈치: 세네갈산
- * 친환경농산물,축산물가공품,식품비 지원으로 친환경 농산물
일부와 요구르트, 가공품 등은 군산 지역 제품 사용

◇ 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. 아황산류 14. 호두
15. 닭고기 16. 쇠고기
17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 비상 상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



11월 학교급식 식단안내



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 현미찰쌀밥 돈육순두부찌개 (1.5.6.10.13.) 짬뽕불고기과당면사리 (5.6.10.13.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) 친환경비타민주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.2/39.5/112.3/4.1	2 수 다 날 친환경쌀밥 닭고기미역국(15.) 눈꽃가득로제돈가스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 시금치나물 배추김치(9.13.) 에그타르트와블루베리잼 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831/32.8/178.6/4.2	3 귀리밥 찹쌀수제비(5.6.9.13.17.18.) 수제과일탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.) 감자채베이컨볶음 (2.5.6.10.) 사과견과류요거트샐러드 (1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/37.3/318.1/2.8	4 기장밥 육개장(1.5.6.13.16.) 직화떡갈비와채소무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 기름떡볶이(2.5.6.8.9.17.18.) 열무된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 바닐라아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704/26.7/192.4/4.1
7 흑미밥 돈육김치찌개(5.10.13.) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13.) 달걀야채말이(1.5.) 콩나물무침(5.8.9.13.) 배추김치(9.13.) 웃담순수요구르트w(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.4/38.5/192.3/4	8 영양잡곡밥(5.) 한우조랭이떡국(1.13.16.) 허브치킨야채볶음(5.13.15.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 부추무생채(9.13.) 충각김치(9.13.) 딸기크림머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.4/39.7/130/3.6	9 수 다 날 새우살야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 수제빠네크림파스타 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 감자튀김과케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 수제야채피클(13.) 파인애플주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/21.3/176.5/3.4	10 친환경홍미쌀밥 순두부달걀국(1.5.6.10.13.) 어니언순살치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 고기김치순만두 (1.5.6.10.16.18.) 오징어야채무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/37.2/157.8/7.7	11 친환경찰쌀밥(5.6.) 매콤콩나물국(5.13.) 수제바베큐폭립과고구마구이(6.10.12.13.18.) 파파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 피크닉음료(청포도)(2.13.) 초코스틱과자(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.7/40.6/192.7/5
14 수수밥 버섯된장찌개(5.6.) 닭감자조림(5.6.13.15.) 왕문어타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.15.16.17.18.) 사과배각두기(9.13.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/34.8/197.8/4.4	15 찹육수수밥 쇠고기두부무국(5.13.16.) 피자스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오징어떡볶음(5.6.13.) 브로콜리,다시마&초장 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코모찌쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.1/38.8/268.1/3.2	16 수 다 날 친환경쌀밥 마라탕 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 맥앤치즈럭키버킷볼 (1.2.5.6.10.) 도토리묵무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.1/39.9/146/5.2	17 (수능일) 	18 한우콩나물밥(5.16.) 김치오징어국(5.6.9.13.) 순살닭고기(갈비천황소스)(5.6.12.13.15.) 골뱅이야채무침(5.6.13.18.) 구운김과양념장(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 더블치즈크림떡 (1.2.4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.7/34.8/169.1/10.8
21 차조밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 순대곱창볶음 (2.5.6.10.13.16.) 달걀야채찜(1.2.5.6.) 고구마치즈크로켓 (1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 주시쿨(2.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.9/35.7/201.6/3.1	22 찹보리밥 아귀매운탕(5.6.13.) 훈제오리고기볶음 (5.6.9.10.13.) 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) 숙주맛살무침(8.9.) 배추김치(9.13.) 슈크림파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/33.7/83.2/4.6	23 수 다 날 친환경쌀밥(소) 베트남쌀국수 (1.5.6.13.15.16.18.) 왕등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 김자반볶음(5.) 무피클(13.) 배추김치(9.13.) 우리쌀씨앗호떡(1.2.4.5.6.) 거꾸로야쿠르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.8/29.9/145.2/3.4	24 기장밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 닭봉바비큐소스구이 (2.6.12.13.15.) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 우리콩멸치볶음(5.13.) 열갈이겉절이(13.) 허쉬초콜릿드링크(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773/36.4/429.7/3.7	25 친환경흑미밥 근대두부된장국w(5.6.9.13.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 줄면야채무침(5.6.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 상추쌈과 쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 모듬과일(파인애플&방울토마토)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.1/36.4/162.3/3.6
28 혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 돈육버섯간장불고기 (5.6.10.13.) 피쉬앤칩스(1.5.6.13.) 오이사와무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(쁘띠젤)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/41.2/86.4/3.9	29 발아찰현미밥 닭곰탕(13.15.) 낙지볶음과소면사리 (5.6.13.) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 갈릭스틱바게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.5/43.5/348.4/5.7	30 수 다 날 마크니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 유부장국(5.6.13.) 소떡소떡꼬치 (2.5.6.10.13.15.16.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 토마토카프레제 (1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/34.7/200.9/4.2		