

*** 수분섭취 건강관리 ***

● 물이 우리 몸에 왜 중요할까요?



물은 우리 몸의 80%를 차지할 정도로 없어서는 안 될 필수요소 중 하나입니다. 체온조절, 혈액순환, 영양소 운반 등 중요한 대사과정에 쓰이며, 일반적으로 소변이나 땀으로 하루 2.5L의 수분이 배출되기 때문에 별도의 수분 섭취가 꼭 필요합니다.

● 물의 장점! 제대로 알고 섭취하세요.

- ◎ 겨울철에는 호흡기가 건조해 감기에 걸리기 쉬운데, 호흡기에 수분을 보충해주어 미세먼지나 이물질 잘 걸러낼 수 있도록 도와줍니다.
- ◎ 물은 부종의 원인 중 하나인 나트륨의 몸 속 배출을 원활히 해주어 몸의 붓기를 빼는데도 도움이 됩니다.
- ◎ 몸에 수분이 부족하면 소장과 대장을 거쳐 변이 딱딱해지므로 충분한 수분 섭취를 통해 변비를 완화시킬 수 있습니다.
- ◎ 물은 노폐물이 쌓이지 않도록 세포 내 물질 대사를 원활하게 해주어 피로 회복에 좋습니다.
- ◎ 찬바람이 불고 습도가 낮은 가을이 되면 우리 몸의 수분 보유량이 감소하여 피부에 각질, 트러블이 생기기 쉬우므로 물을 충분히 섭취하면 건조해진 피부를 보호할 수 있습니다.

● 음료수, 카페인도 수분 섭취에 도움이 될까?

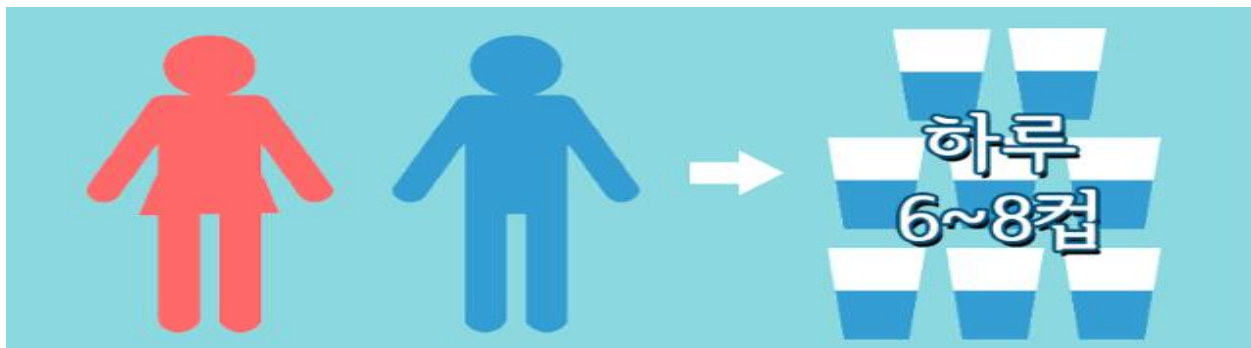


- ◎ 당 함량이 높은 음료수를 섭취했을 시 갈증이 해소되는 기분을 느끼지만 시간이 경과하면 오히려 갈증을 느끼게 됩니다.



- ◎ 카페인도 수분 균형을 조절하는 '항이뇨 호르몬'에 영향을 주어 소변을 통한 수분 배설을 증가시키게 됩니다. 따라서 수분을 많이 섭취한 것 같지만 사실상 수분을 손실하게 되는 결과를 가져옵니다.

● 물은 얼마나 섭취해야 하나요?



[출처 : 식품의약품안전처 식품안전정보원]



12월 학교급식 중식 식단안내



<p>◇ 식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,쇠고기, 오리고기:국내산</p> <p>* 축산물가공품:국내산</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,조기,미꾸라지:국내산</p> <p>* 낙지,주꾸미:베트남산,명태,코다리:러시아산, 갈치: 세네갈산</p> <p>* 친환경농산물,축산물가공품,식품비 지원으로 친환경 농산물 일부와 요구르트, 가공품 등은 군산 지역 제품 사용</p>			<p>1(목) 2차고사</p> <p>친환경쌀밥 김치콩나물국(5.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 두부카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 꼬마새송이버섯볶음 (1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 플리또음료(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784/39.4/179.5/7.9</p>	<p>2(금) 2차고사</p> <p>찰옥수수밥 매콤순두부달걀국 (1.5.6.10.13.) 매콤고구마치즈불닭구이 (1.2.5.6.15.) 삼치순살카레구이 (2.5.6.13.) 미역줄기볶음 총각김치(9.13.) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.4/40.8/178.9/4.7</p>
<p>5(월) 2차고사</p> <p>친환경쌀밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 오징어제육볶음 (5.10.13.17.) 배우생채(9.13.) 배추김치(9.13.) 흑미쌀찐빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.6/42/253.5/4.3</p>	<p>6(화) 2차고사</p> <p>서리태콩밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 미니돈가스샐러드 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 공치김치초림(5.6.9.12.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 과일굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.2/40.4/233/6.7</p>	<p>7(수) 수 다 날</p> <p>친환경쌀밥(소) 북어채달걀국(1.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 치킨텐더샐러드/머스터드 소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) 무피클(13.) 배추김치(9.13.) 딸기마들렌도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.2/35.6/187.2/3.9</p>	<p>8(목)</p> <p>찰보리밥 돼지고기짜글이찌개 (5.10.13.) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.) 왕새우튀김과칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13.) 열갈이나물(5.6.) 총각김치(9.13.) 토핑요거트(2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 808/43.6/187.2/4.7</p>	<p>9(금)</p> <p>친환경찰쌀밥(5.6.) 육개장(1.5.6.13.16.) 돈육김치볶음과두부 (5.6.9.10.13.) 한식잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 시금치나물 깍두기(9.13.) 버터쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/32.6/267.9/5.7</p>
<p>12(월)</p> <p>기장밥 해물순두부찌개 (1.5.9.13.17.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.18.) 김말이만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 사과견과류요거트샐러드 (1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 카카오봇세(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.7/41.9/222.3/9.5</p>	<p>13(화)</p> <p>발아찰현미밥 청국장찌개(5.9.13.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 도토리묵과양념장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.4/37.1/207.4/4.4</p>	<p>14(수) 수 다 날</p> <p>친환경쌀밥 종합꼬지어묵국 (1.5.6.13.16.) 뿌링클순살치킨 (1.2.4.5.6.12.13.) 감자채볶음(2.5.6.10.13.) 물파래무침(13.) 배추김치(9.13.) 옥수수크림찰떡 (1.2.4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/38.8/182.2/4.5</p>	<p>15(목)</p> <p>찰옥수수밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 콘치즈매콤바삭불고기 (1.2.5.6.10.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 배추겉절이(13.) 곡물과자(1.2.3.5.6.13.) 딸기주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.8/40.5/258.5/4</p>	<p>16(금)</p> <p>쇠고기버섯덮밥(5.13.16.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17.) 굴뱅이야채무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 떡볶어싸만코(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/43.3/472.7/10.4</p>
<p>19(월)</p> <p>친환경홍미쌀밥 쇠고기두부부국(5.13.16.) 순살간장찜닭 (5.6.8.12.13.15.18.) 짜먹는구이햄(2.6.10.) 콩나물무침(5.8.9.13.) 배추김치(9.13.) 초코추로스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/37.8/82.8/2.6</p>	<p>20(화)</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.6.13.) 참살등심탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.) 쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18.) 실파김무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.5/31.4/128.9/14.1</p>	<p>21(수) 수 다 날</p> <p>햄김치볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16.18.) 아욱된장국(5.6.9.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 달걀후라이(1.9.13.) 깍두기(9.13.) 오라떼(2.) 스테프핫도그(불고기떡) (2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.4/32.6/189.6/7.2</p>	<p>22(목)</p> <p>친환경쌀밥 두부달걀탕(1.5.6.13.) 낙지떡볶음과눈꽃치즈 (2.5.6.13.) 비엔나소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.) 도시락김(군산)(13.) 깍두기(9.13.)/백김치(9.) 팔죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.9/41.8/282.5/5.2</p>	<p>23(금)</p> <p>차조밥 북어채콩나물무국(1.5.13.) 타워스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 뮤즐리열치볶음(5.6.9.13.) 양배추사과샐러드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 마스카포네치즈케이크 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.9/27/228.6/4.3</p>
<p>26(월)</p> <p>친환경쌀밥 부대찌개와라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.) 돈육파채간장불고기 (5.6.10.13.) 치킨너겟과맵달치즈소스 (1.2.5.6.13.15.) 숙주나물무침 깍두기(9.13.) 바나나우유(1.2.3.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.8/42.3/199/2.6</p>	<p>27(화)</p> <p>친환경흑미밥 버섯된장찌개(5.6.) 치즈롤카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.) 엔요요요요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.8/23.2/110/3.4</p>	 		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/wolmyeong/> ⇒ 학생생활 ⇒ 급식실 ⇒ 급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.