

학부모님 꼭 읽어 주세요(7월)

◎ 우리학교 친환경농산물사용에 관한 안내



7월부터는 우리 학교 급식에 이용되는 생으로 먹는 식품들은 친환경농산물을 사용하고자 합니다. 앞으로도 급식비 예산범위 내에서 점차 친환경농산물 채소의 사용을 늘려 나가고자 하오니 학생들이 편식 없이 먹을 수 있도록 가정에서도 꾸준한 지도 부탁드립니다.

여름철 영양관리

♡ 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 식히고 입맛 살리는 여름철 식품

- 오이 : 체내에 쌓인 열이나 습기를 없애 주는 작용이 있으므로, 더위를 먹어 지칠 때 안성맞춤인 채소. 나른하고 식욕이 없어질 때에 먹으면 효과적.
- 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 있다.

•이뇨작용도 뛰어나다.

•여름에 더위를 먹었을 때 주스로 만들어 먹는데, 갈증이 심해서 물이 먹고 싶을 때 먹어도 효과가 있다.〈단, 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹지 않도록 주의〉

