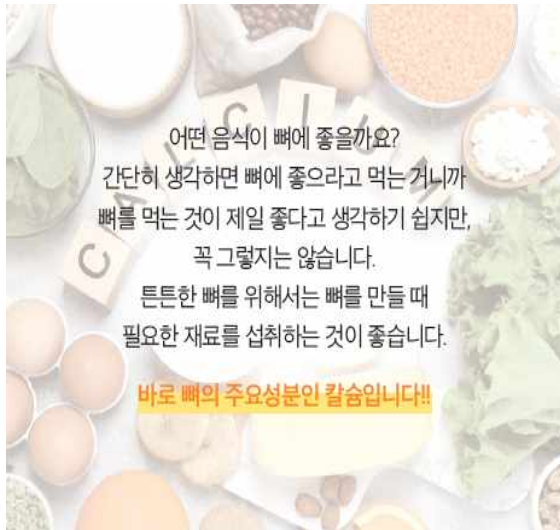




칼슘 이야기

☞ 칼슘, 어떻게 먹을까요?



1. 칼슘을 섭취하는 방법

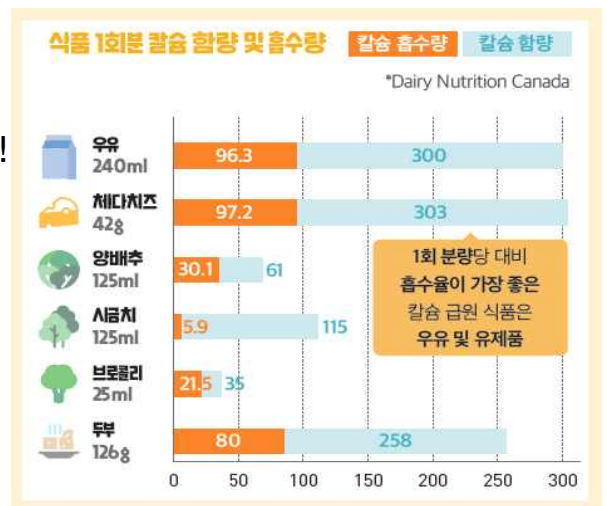
칼슘을 섭취하는 방법으로 흔히 알고 있는 방법은 뼈를 고아서 사골국으로 섭취하는 것일 겁니다. 하지만, 사골국 1그릇에는 칼슘이 10mg 정도밖에 함유되어 있지 않기 때문에 70~80그릇은 먹어야 하루 권장량을 충족시킬 수 있습니다.

또한 사골국의 칼슘 흡수량은 20~40%로, 흡수되지 않은 나머지는 변으로 배출됩니다. 즉, 사골국에는 칼슘 함량이 많지 않고, 흡수량도 비교적 적은 편입니다.

그러면 칼슘이 풍부한 식품은 어떤 것이 있을까요?

2. 칼슘이 풍부한 식품을 먹는 방법

- 멸치를 먹으면 좋아요. 하지만 나트륨 섭취에 주의!
- 두부, 칼슘 함량도 높고 흡수율도 좋아요.
- 브로콜리, 칼슘 함량도 높고 흡수율도 아주 좋아요. 브로콜리와 케일은 칼슘 으뜸 채소!
- 우유, 칼슘 함량도 높고 흡수율도 좋아요. 소화가 불편하다면, 치즈나 요구르트로 섭취해 보아요.
- 해조류, 바다의 채소, 해조류는 칼슘 함량이 높아요. 특히, 꼬시래기는 칼슘 함량 1등 식품!



☞ 칼슘, 더 알고 싶어요!

Q. 부러진 뼈는 다시 붙을 수 있는데, 한번 부러진 치아는 왜 붙을 수 없나요?

A. 뼈의 경우에는 뼈와 혈액 간에 끊임없는 칼슘의 이동이 일어나므로 뼈의 재형성이 가능하나, 치아는 이러한 칼슘의 동적 이동이 일어나지 않기 때문입니다.

Q. 요즘 어린이들은 30~40년 전에 비해 체격은 향상되었으나 체력은 오히려 약해지고, 골절률이 증가하였다고 하는데, 그 이유는 무엇인가요?

A. 뼈의 성장에 중요한 것은 칼슘뿐만 아니라 뼈속의 칼슘과 인의 균형입니다. 최근 어린이와 청소년들의 음료 및 가공식품 섭취가 증가하면서 인의 섭취량이 증가하여 칼슘과 인의 섭취 불균형을 일으켜 골격의 칼슘이 혈액으로 이동되어 초래된 결과입니다.

7월 중식

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 2차고사(2,3학년)	2 2차고사	3 2차고사	4 2차고사
	친환경쌀밥 닭갈비국(1) 닭볶음탕(5.6.13.15) 애호박느타리버섯볶음(5.6.13) 가자미볼튀김(5.12) 배추김치(9) 골드키위애플코코(13) *에너지/단백질/칼슘/철 815.5/39.9/123.7/2.8	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 나가사끼만둣국(1.2.5.6.9.10.16.17.18) 꼬들단무지무침 불닭맛김말이&오징어링튀김(1.2.5.6.15.16.17.18) 깍두기(9) 사과즙 *에너지/단백질/칼슘/철 816.7/24.2/127.3/9.2	친환경쌀밥 얼갈이된장국(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 온두부(5) 해물완자전(1.5.6.8.9.12.16.17.18) 깍두기(9) 워터젤리(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 832.0/38.5/311.0/4.2	친환경쌀밥 닭개장(1.5.6.15) 고등어무조림(5.6.7.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플주스 *에너지/단백질/칼슘/철 811.9/34.8/194.9/3.2
7	8	9	10 전국연합(3학년)	11 공동체의 날
칼슘참쌀밥 육개장(1.5.6.16) 오이양파무침(13) 하와이안쪽집스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 과채주스(트로피컬)(12) 통콘사각피자(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 836.8/37.7/315.6/3.6	기장밥 순두부김치국(5.9) 순살찜닭(5.6.13.15) 깍두기(9) 도시락김 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 793.1/37.5/187.0/8.8	친환경흑미밥 얼큰순댓국(1.2.5.6.10.15.16.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 달걀야채말이(1.5) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 망고스무디 *에너지/단백질/칼슘/철 802.2/19.2/100.1/3.3	녹차카테킨밥 꼬치머묵국(1.5.6) 두부조림(5.6.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 넛츠바사삭(5) *에너지/단백질/칼슘/철 829.4/42.0/194.1/3.7	친환경쌀밥(소) 훈독이만두(1.5.6.9.10.16.18) 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 황치즈쿠키(지역산)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 792.3/43.3/151.2/5.5
14 ★양현인의 밥상★	15	16	17	18
돼지고기목살필라프(5.6.10.13.18) 옥수수크림수프(2.5.6.13.16) 감자핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 양상추샐러드&키위드레싱(1.5.12) 더블치즈함박스테이크(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 817.2/24.7/136.5/2.4	친환경쌀밥(소) 소고기미역국(16) 낙지비빔칼국수(5.6.13) 부추전(1.5.6) 소떡갈떡(2.5.6.10) 배추김치(9) 블루베리즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 817.0/27.7/95.4/2.9	클로렐라쌀밥 순두부달걀국(1.5) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 미역줄기볶음 가츠산데(1.2.5.6.10.13) 깍두기(9) 메론 *에너지/단백질/칼슘/철 839.9/35.8/282.2/4.9	차조밥 복어채감자국(1) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 826.1/56.0/179.5/4.6	친환경쌀밥(소) 팽이버섯두부된장국(5.6) 양배추샐러드&케요네즈(1.5.12) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 반마리옛날통닭(5.6.15) 배추김치(9) 하이구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 834.7/37.0/123.7/3.0
21	22 방학식	23	24	25
짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕순두부찌개(1.5.9.10.13.17.18) 청포묵김가루무침(1.5.6.13) 누룽지참쌀귀바로우(4.5.10) 배추김치(9) 스위트애플키위 *에너지/단백질/칼슘/철 805.6/31.1/157.4/10.4		친환경쌀밥 순두부달걀국(1.5) 닭볶음탕(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 옥수수김치전(1.5.6.9.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 800.8/46.1/171.2/4.0	친환경쌀밥(소) 잔치국수(1.5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 웨지감자튀김(5.6) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 802.6/31.0/117.8/2.5	친환경쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 두툼떡갈비&파채무침(1.2.5.6.10.13.16) 야채튀김&양파초절임(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 워터젤리(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 828.8/31.5/224.6/8.3
28	29	30	31	
친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 국물떡볶이(1.2.5.6.10.13.15) 갈릭크런치생선까스&타르타르소스(1.2.5.6) 깍두기(9) 사과즙 *에너지/단백질/칼슘/철 785.7/34.3/184.1/2.6	친환경쌀밥(소) 쫄면(1.5.6) 미역장국(5.6) 달걀야채찜(1.2.5) 고구마만두(5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 795.1/35.4/167.2/3.2	친환경쌀밥 어묵썩가국(1.5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 수제두부카츠(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플주스 *에너지/단백질/칼슘/철 813.8/48.5/172.7/3.7	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 회돌이감자(5.6) 깍두기(9) 엔요(2) *에너지/단백질/칼슘/철 758.1/28.6/205.1/4.3	

☺ 알레르기 정보

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 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

☺ 원산지는 학교 홈페이지(급식게시판) 참고 바랍니다.

7월 석식

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 2차고사(2,3학년)	2 2차고사	3 2차고사	4 2차고사
	<p>꼭보리열무비빔밥(5.9) 김치어묵국(1.5.6.9) 달걀후라이(1) 두툼떡갈비&파채무침(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 빠띠첼과일젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 820.7/34.3/191.7/5.0</p>	<p>친환경쌀밥(소) 제주고기국수(1.2.5.6.10) 매운감자조림(5.6.13) 짜조롤(새우)(1.5.6.9) 배추김치(9) 밤티라미수(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 816.3/22.3/91.6/3.4</p>	<p>간장계란함박덮밥(1.2.5.6.7.9.10.16) 매콤콩나물국(5) 트리플소시지볶음(5.6.10.16) 옥수수전(5.6) 배추김치(9) 하이요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 822.3/34.9/230.6/4.4</p>	
7	8	9	10 전국연합(3학년)	11 공동체의 날
<p>친환경쌀밥 닭곰탕(15) 오징어볶음&소면사리(5.6.13.17) 까르보불닭소시지구이(2.15) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 810.8/42.9/128.4/1.5</p>	<p>친환경쌀밥(소) 팻타이파스타(5.6.9.18) 유부장국(5.6) 돼지후라이드&양념치킨소스(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 두얼썸파이(1.2.5.6) 오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 827.4/44.1/147.6/2.8</p>	<p>마크니커리(2.5.6.10.13) 맑은콩나물국(5) 비엔나소시지김치볶음(2.5.6.9.10.13.15.16) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 788.5/28.8/139.5/3.2</p>	<p>친환경쌀밥(소) 냉메밀소바(3.5.6.7.9.13.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 오이사과무침(5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티(11) *에너지/단백질/칼슘/철 823.1/39.8/154.8/3.4</p>	
14	15	16	17	18
<p>아미노찹쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 숙주나물무침 오리불고기(숯불갈비맛)(2.5.6.9.18) 달걀야채찜(1.2.5) 배추김치(9) 망고주스(아임리얼100) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.5/35.0/94.1/3.4</p>	<p>대파달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 마라순두부찌개(2.5.6.10.12.13.16.18) 갈비만두(지역산)(2.5.6.10.16) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 엔요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.2/27.5/254.9/5.0</p>	<p>친환경쌀밥 육개장(1.5.6.16) 온두부(5) 참치김치볶음(5.6.9.13) 연양식불고기&파채무침(1.5.6.10) 깍두기(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.6/35.2/246.8/4.8</p>	<p>친환경쌀밥 미역장국(5.6) 애호박느타리버섯볶음(5.6.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.9/17.5/167.4/2.9</p>	<p>친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 감자채볶음(5) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 깍두기(9) 도시락김 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/44.1/100.8/3.0</p>
21	22 방학식	23	24	25
<p>친환경쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 오리훈제단호박찜(2.5.6.16) 오이양파무침(13) 궁중떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.3/39.5/219.6/3.4</p>				
28	29	30	31	

☺ 알레르기 정보

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 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

☺ 원산지는 학교 홈페이지(급식게시판) 참고 바랍니다.

7월 조식

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 2차고사(2,3학년)	2 2차고사	3 2차고사	4 2차고사	5
	친환경쌀밥 감자수제비국(1.5.6.1 3.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 과채주스(엘로우)(13) 짜먹는오리햄(1.2.5.6 .10.16) *에너지/단백질/칼슘/ 철 705.5/32.2/115.0/4.3	친환경쌀밥 닭곰탕(15) 오징어볶음(5.6.13.17) 옛날소시지전(1.2.5.6 .10.15.16) 배추김치(9) 넛츠파워(2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/ 철 756.1/34.4/76.7/1.5	오므라이스(1.2.5.6.1 0.12.15.16.18) 닭날개구이(5.6.13.15) 사각어묵볶음(1.5.6.1 3) 오징어무국(17) 배추김치(9) 자용허니블랙티(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 755.3/38.4/130.6/3.4	친환경쌀밥 순두부김치국(5.9) 달걀야채찜(1.2.5) 연향식물고기&파채 무침(1.5.6.10) 배추김치(9) 초코양수(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 754.0/32.7/159.4/4.2	
7	8	9	10 전국연합(3학년)	11 공동체의 날	12
참치김치볶음밥(5.9. 12.13) 굴림만두완탕(1.5.6. 10.16.18) 불어묵볶음(5.6.13) 토마토스크램블에그 (1.2.5.12) 배추김치(9) 크리스피롤(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼 슘/철 796.6/31.3/166.5/3. 0	코코볼&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 김치낙지죽(9) 양상추샐러드&요구 르트드레싱(1.2.5.12) 배추김치(9) 멕시코산칠리치즈핫도 그(1.2.5.6.9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 728.8/20.6/252.6/1.8	친환경쌀밥 소고기미역국(16) 고구마달걀볶음(5.6. 13.15) 통살새우가스&타르 타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 819.7/31.4/125.0/2.2	친환경쌀밥 감자옹심이국(1.5.6) 소고기메추리알장조 림(1.5.6.13.16) 깻잎김치(5.6.13) 강용가리치킨(1.5.6.1 3.15.18) 배추김치(9) 짜먹는요거바(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 795.7/38.9/258.9/4.5	돈육콩나물밥(2.5.6.1 0.13.16.18) 해물순두부찌개(1.5. 9.13.17.18) 달걀후라이(1) 단도떡갈비&파채무 침(5.6.10.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/ 철 765.8/37.5/166.4/5.8	
14	15	16	17	18	19
친환경쌀밥 복어채감자국(1) 하트만두(1.5.6.10.1 6) 상추부추무침(13) 콩나물물고기(5.6.10 .13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 678.2/44.2/184.1/4. 6	친환경쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈육김치볶음(5.6.9.1 0.13) 온두부(5) 깍두기(9) 생크림프렌치토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 815.4/42.7/268.0/4.8	친환경쌀밥 어묵숙갓국(1.5.6) 바삭별카츠&머스타 드소스(1.2.5.6.10.12. 16) 마파두부(2.5.6.10.12. 13.16.18) 배추김치(9) 팝콘(솔티카라멜)(2.5) *에너지/단백질/칼슘/ 철 806.2/23.5/127.7/2.8	친환경쌀밥 뜨겁이만둣국(5.6.10. 16) 매콤닭봉구이(5.6.13. 15) 삼치살구이(2.5) 배추김치(9) 크롱지(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 832.3/42.3/58.2/1.4	아몬드시리얼&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 양상추샐러드&키위 드레싱(1.5.12) 배추김치(9) 고로케샌드위치(1.2. 5.6.10.15.16) 소고기야채죽(16) *에너지/단백질/칼슘/ 철 840.2/15.4/204.1/3.2	친환경쌀밥 닭곰탕(15) 달걀야채말이(1.5) 배추김치(9) 리치코코 한입떡갈비&머스타 드소스(1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/ 철 777.7/37.4/79.8/3.7
21	22 방학식	23	24	25	26
친환경쌀밥 몽키바나나미니도넛 (1.2.5.6) 참치김치찌개(9) 계맛살스크램블에그 (1.2.5) 크리스피스팬튀김(1 2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼 슘/철 800.0/37.9/153.4/5. 5	체크초코&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 양상추샐러드&키위 드레싱(1.5.12) 배추김치(9) 버섯야채죽 어니언떡갈비버거(1. 2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/ 철 702.4/17.4/387.5/3.6				
28	29	30	31		

☺ 알레르기 정보

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 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

☺ 원산지는 학교 홈페이지(급식게시판) 참고 바랍니다.