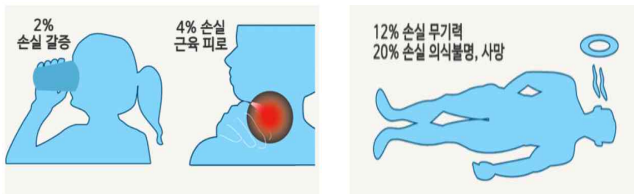


건강한 수분섭취

◇ 물(H₂O), 생명 유지에 필수적인 영양소

- 물은 탄수화물, 단백질, 지질, 비타민, 무기질과 함께 6대 영양소에 속합니다.
- 물은 우리 몸의 70%를 구성하고 있으며, 체내에서 매우 중요한 역할을 합니다.
 - 1) 체온 조절, 체내 노폐물을 땀과 소변으로 배출
 - 2) 음식물의 소화, 흡수, 에너지로 바꾸는 대사 기능
 - 3) 바이러스, 세균 등의 이물질 제거, 면역력 증가
- 물 권장섭취량은 성인 기준 하루 6~8컵이며, 최소 4컵은 마시는 것이 좋습니다.
- 체내 수분이 부족하면 갈증, 근육피로, 무기력증 등이 나타납니다.



◇ 나이에 따른 물 섭취

- 유아는 체내 수분 비율이 성인보다 높고, 소화 기능이 미숙하여 수분 손실이 크므로 각별한 주의가 필요합니다.
- 노인은 갈증에 대한 예민도가 떨어져 제때 수분을 섭취하지 못하여 탈수가 오기 쉽기 때문에 규칙적으로 물을 섭취하는 습관을 가지는 것이 좋습니다.
- 임신 및 수유 시 혈류량이 증가하므로 수분 섭취를 늘려주어야 합니다.

◇ 계절과 상황에 따른 물 섭취

- 여름철에는 수분 손실이 빨리 일어나므로 평소 권장량보다 3~4컵 더 마셔주면 좋습니다.
- 운동으로 인해 땀의 배출이 많아진다면, 그만큼 더 많은 양의 물을 마셔주어야 하지만 땀을 과도하게 흘린 상태에서 많은 양의 물을 한꺼번에 마시면 가슴 떨림, 호흡곤란 등 심장에 부담을 주거나 혈중 나트륨 농도가 낮아질 위험이 있어 주의가 필요합니다.
- 수면 직전에 물을 많이 마시면 부종이 생기거나 신장 기능이 떨어질 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋습니다.
- 아침 공복에 물 한 잔은 신진대사를 촉진시켜주고 입속의 위산과 세균을 정화시켜 줍니다.
- 음주 이후에는 알코올에 의한 탈수증상이 일어나므로 물을 더 섭취해 주어야 합니다.

알쏭달쏭~ 물 섭취에 대한 궁금증!!

Q. 물 대신 과일이나 음료로 수분을 보충해도 될까요?

- A) 물 대신 다른 음식으로 수분을 섭취할 수 있지만, 가급적 순수한 물을 마시는 것이 좋습니다. 당 함량이 높은 음료를 섭취 후 시간이 경과하면 오히려 갈증을 더 느끼게 되고, 카페인은 소변을 통한 수분 배출을 증가시킵니다.

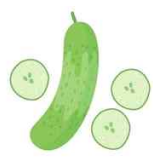






Q. 식사 시 마시는 물은 소화를 방해하나요?

- A) 소화 기능이 정상적인 사람이 식사 중에 마시는 적당량의 물은 소화를 방해하지 않습니다. 하지만 위, 식도 기능이 약한 사람은 위의 압력을 높게 만들어 역류의 위험이 있으므로 식사 시 물을 마시지 않는 것이 좋습니다.

Q. 탄산수는 물을 대신할 수 있을까요?

- A) 탄산수는 인공적으로 탄산가스를 주입한 물로, 입안에서 툭툭 쏘는 느낌을 주며 수분 섭취에는 영향이 없습니다. 그러나 약한 산도와 구연산 및 합성 착향료 등 식품첨가물에 의해 치아가 부식될 수 있으니 주의해야 합니다.

◇ 여름철 수분 보충, 수분 함량 높은 식품 No 7!

		
오이 (96.7%)	상추 (95.6%)	미나리 (95.4%)
		
토마토 (94.5%)	수박 (91.5%)	자몽 (90.5%)
		
		멜론 (90.2%)

※자료출처 : 식품의약품안전처 웹메거진·식약메이트, 대한민국 정책브리핑‘물과 건강’에 대한 궁금증 7가지, canceranswer.co.kr, 서울아산병원 「물 똑똑하게 마시기」, 농식품정보누리, 리얼푸드매거진, 농업정보포털

2025.06.30.

전 주 용 흥 중 학 교 장

< 7-8월 급식 식단 안내 >

◇ 급식식재료 원산지 표시 안내 ◇



* 쌀, 참쌀, 현미: 국내산 * 콩: 국내산, 두부: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), * 쇠고기: 국내산 한우
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 고등어, 오징어, 참조기, 아귀/가공품: 국내산 * 명태: 러시아산, * 다랑어: 원양산
 * 꽃게, 갈치, 낙지, 주꾸미/가공품: 외국산 * 수산물가공품: 오징어채(폐루산) * 미꾸라지, 전복, 방어, 부세: 국내산

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보	1(화)	2(수) 수다날	3(목) 지구식단	4(금)
①난류, ②유유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	친환경찰현미밥 한우미역국(5.6.16) 한돈양념구이(2.5.6.10.16) 고기완자전(1.5.6.10.12) 두부양상추샐러드&참깨소 스(1.2.5.6) 배추김치(9)/티라미스케 익(1.2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.0/36.1/224.9/3.1	후리가게작은밥(5.6) 미소된장국(5.6)/야채피클 토마토스파게티+마늘빵 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) ≡≡ 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9)/비타민주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.1/25.0/264.7/5.1	친환경찰현미밥 아귀매운탕(5) 비건함박스테이크(5.6.12) 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 버섯떡갈풍(5.6.12.13) 총각김치(9) 얼려먹는아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.2/35.2/240.9/4.5	친환경찰보리밥 닭곰탕(15) 돼지바싹불고기(10.13) 콩나물비빔면(1.5.6.13) 고구마순된장무침(5.6) 깍두기(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.1/38.4/269.9/3.7
7(월)	8(화)	9(수)수다날	10(목)	11(금) 지구식단
친환경쌀밥 열갈이된장국(5.6) 숯불닭다리살구이 (5.6.12.13.15) 오징어랑튀김(1.5.6.12.17) 열무된장무침(5.6.13) 배추김치(9)/ 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/35.8/280.7/4.4	친환경강황밥 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 훈제오리채소볶음 (5.6.13.18) 열대과일샐러드(1.5.11) 크랜베리멸치볶음(13) 배추김치(9)/요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.2/33.4/251.1/2.3	작은밥 동치미물냉면 (1.2.3.5.6.13.15.16.18) 연양식불고기&양파 (2.5.6.13.16) 오징어김치전(6,17) 열무김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.2/33.2/149.6/4.6	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.13) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 브로콜리&초장(5.6.13) 갈치구이(2.5.6.13.16) 백김치(9)/또띠아피자 (1.2.5.6.9.15.16.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.4/46.7/325.2/3.7	식물성불고기필라프+계란 후라이(1.2.5.6.10.13.15. 16.18) 맑은콩나물국(5.6) 파배기떡볶이(1.5.6.13) 비건군만두&김말이튀김 (1.5.6) 깍두기(9)/ 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 806.5/27.4/268.4/7.5
14(월)	15(화) 지구식단	16(수) 수다날	17(목)	18(금)
친환경쌀밥 청국장찌개(5.9) 파채불고기(5.6.10.13) 호박잎+양배추찜+강된장 (5.6) 소떡소떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)/ 찹옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.7/33.2/317.8/3.8	친환경귀리밥 채소이슬만두국(1.5.6) 주꾸미오징어볶음 (5.6.13.17) 콩나물당면무침(5.6.13.18) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9)/인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.2/41.8/237.4/3.7	베이컨김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 시래기들깨국(5.6) 갈릭크런치치킨(5.6.15) 망고치즈떡샐러드 (1.2.4.5.6) 숙주나물 깍두기(9)/ 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.9/34.1/287.2/3.8	친환경차조밥 미역오이냉국(13) 마늘보쌈&쌈무 (5.6.10.13) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 상추쌈겉절이(5.6.13) 보쌈김치(9)/ 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.1/37.0/235.3/3.1	영양찰밥(5) 녹두삼계탕(15) 미트볼치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13) 삼색국&양념장(5.6) 연근부각(5.6)/도시락김 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.5/40.9/199.7/4.0
21(월)	8/19(화) 개학	8/20(수) 수다날	8/21(목)	8/22(금) 지구식단
김가루주먹밥(5.6) 유부계란국(1.5.6) 망스버거(1.2.5.6.15.16) 클링글감자튀김(1.5.6.12) 그린샐러드&오렌지드레싱 (1.5.12) 배추김치(9)/오미자주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.2/24.3/293.1/5.1	친환경수수밥 돼지국밥+소면 (5.6.9.10.13.16) 파채올린떡갈비 (5.6.10.12.13.16) 오이고추된장무침(5.6) 멸치고추장볶음(5.6.13) 깍두기(9)/ 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/39.8/252.4/4.0	불고기야채비빔밥 (5.6.10.13) 미소된장국(5.6) 코다리떡강정(5.6.13) 도토리묵&양념장(5.6) 배추겉절이(9.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.2/44.9/269.0/4.0	친환경쌀밥 한우미역국(5.6.16) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(9) 치즈케익(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.7/33.6/210.6/3.1	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 식물성미트볼조림 (5.6.12.13) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 툇가락양념무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니참쌀한도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.4/31.0/291.2/4.9
8/25(월)	8/26(화)	8/27(수) 지구식단	8/28(목)	8/29(금)
친환경보리밥 사골떡국(1.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 소시지케첩볶음(5.6.10.12) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.9/39.1/193.6/3.0	친환경쌀밥 순두부김치국(5.9) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 상추&깻잎/쌈장(5.6.13) 옥수수콘치즈구이 (1.2.5.13) 갓김치(9)/ 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.5/33.2/324.2/4.1	곤드레나물밥&양념장 시래기들깨국(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 브로콜리사과초무침 (5.6.13) 두부계란구이(1.5.6) 배추김치(9) 우리쌀팔크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.2/34.1/297.6/4.2	친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16) 허니간장순살치킨 (5.6.15) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 참나물무침 깍두기(9)/ 망고스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/39.2/222.2/3.9	친환경찰현미밥 아귀매운탕(5) 참쌀등심탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 팽이버섯미역줄기볶음 (5.13) 배추김치(9) 웃당말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.2/31.5/277.4/10.0