

아침밥을  
꼭 먹자!

## 작지만 위대한 식습관 아침밥 먹기

아침식사는 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다. 사랑하는 자녀의 건강과 성장발달을 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

## 1. 공부를 잘할 수 있도록 집중력을 높여줘요!

뇌의 유일한 영양소인 포도당은 탄수화물에 있습니다.  
(밥, 빵, 떡, 감자, 고구마, 옥수수 등)

아침식사의  
중요성

## 2. 폭식을 막아 비만을 예방해요.

공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.



## 3. 균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

아침 결식은 영양소의 불균형으로 인해 내일 있는 성장을 기대하기 어렵습니다.  
그렇게 될 경우 부족한 에너지나 영양소를 근육이나 뼈 등에서 사용하게 된다면 성장에도 방해가 될 수 있습니다.



## 4. 정서적으로 안정감을 줘요.

가족이 모두 모여 아침식사를 할 경우 우울증이 줄고 정서적으로 안정되며 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있다는 연구 결과가 있습니다.



## 아침밥 먹기 실천습관을 길러요~



## 일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시켜 줍니다.



## 가벼운 아침 운동을 합니다.

맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시켜 줍니다.



## 저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.

전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 식욕이 없어집니다.



## 시간이 없다면 우유와 간단한 과일이라도 먹도록 노력합니다.

## 아침을 제대로 먹기 위한 식사원칙

## 지방은 적게

비만을 초래하고 심장병을 유발하는 동물성 지방은 적게 먹어요.

## 단백질은 적절하게

단백질(달걀, 어류, 육류 등)은 우리 몸을 구성하는 식품이므로 반드시 섭취해요. 단, 혈중콜레스테롤이 높은 사람은 고콜레스테롤식품(오징어, 새우, 달걀 등)은 피합니다.

## 섬유질은 되도록 넉넉하게

섬유질은 체중 조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해요. 녹즙이나 과일주스 보다는 생채소나 생과일로, 흰밥 보다는 잡곡밥, 식빵 보다는 통밀빵으로 섭취하는 것이 섬유소의 충분한 섭취에 도움이 됩니다.

## 충분한 칼슘, 우유와 함께

우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하게 들어 있으므로 꼭 챙겨 먹도록 합니다.

## 복합 당질 함량은 높게

당질은 필요한 열량을 섭취하는 가장 유익한 방법이니 되도록 복합 당질 식품(밥, 빵, 감자, 고구마 등)으로 먹고, 단순 당질(설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등)은 삼가도록 해요.

## 비타민과 무기질은 풍부하게

아침을 거르면서 다이어트를 하면 아침 식사로 얻을 수 있는 필수 영양소(비타민과 무기질 등)를 놓치게 됩니다. 특히 비타민과 무기질이 풍부한 과일류(딸기, 포도, 오렌지 등)와 채소류(콩나물, 시금치, 도라지, 양배추 등)는 빠뜨리기 쉬우므로 꼭 챙겨먹어요.



## 6월 학교급식 식단



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
원산지 표시		1	2(생일밥상)	3(단오)
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:친환경쌀</li> <li>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용, 반찬용)</li> <li>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우</li> <li>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피복락/가공품:국내산</li> <li>* 갈치/가공품:외국산, 아귀/가공품:외국산</li> <li>* 낙지/가공품:베트남산/베트남산, 주꾸미:베트남산</li> <li>* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산</li> <li>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</li> </ul>			쌀밥 한우미역국(13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 미나리초무침(13.) 동그랑땡(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.2/35.6/221.3/4.1	검정쌀밥 설렁탕(1.5.6.13.16.) 삼치무조림(5.6.18.) 청포묵무침(5.6.18.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 깍두기(9.13.) 수리취떡 (5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.1/21.8/97.4/3.9
6	7	8	9	10
	기장밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 감자간장조림(5.6.13.) 시금치된장무침 (5.6.13.18.) 파리고추멸치볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.)/바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.7/43.3/241.6/3.6	날치알김치볶음밥+달걀후라이(1.2.5.6.9.10.13.18.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 코다리콩나물찜(5.6.18.) 고구마맛탕(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/35.2/270.2/4.6	현미밥 시래기된장국(5.6.13.) 모듬쌈채소(5.6.13.) 콩나물(5.) 고추장불고기 (5.6.10.13.18.) 고구마순김치(13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.7/31.4/193.9/3.8	보리밥 사골만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 방풍나물무침(5.6.13.) 오징어볶음(소면)(5.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.5/29.3/117.7/7.7
13	14	15	16	17
쌀밥 모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오리훈제(1.5.12.13.) 감자채볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 흑당버블라떼(2.13.) 메론장아찌(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.9/29.5/237.9/3.8	현미밥 우렁된장국(5.6.9.13.18.) 잿잎양념무침(5.6.13.) 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/36.4/256.7/3.7	미니밥(5.) 콩나물국(5.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 김치사태찜 (5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 찐옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.4/38.1/202.4/5.3	혼합잡곡밥(5.) 고기짬뽕 (2.5.6.9.10.15.16.17.) 가지미무조림(5.6.18.) 떡갈비아채무침 (5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 무생채(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.28.7/93.1/3.5	곤드레밥(5.6.13.18.) 북어달걀국(1.5.6.13.) 가지나물(5.6.18.) 후라이드치킨 (2.5.6.12.13.15.18.) 구운김 배추김치(9.13.) 천도복숭아(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/51/225.5/7.1
20	21	22	23	24
홍국쌀밥 오징어무국(5.6.13.17.) 들깨토란대볶음(9.13.) 한우불고기(당면)(5.6.8.13.) 동그랑땡(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 쥬스(5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/36.4/312.3/5.2	검정쌀밥 어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 쫄면(5.6.13.)미역오이초무침(13.) 고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 순대강정(1.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/25.1/235.6/4.9	열무비빔밥(1.5.9.13.) 감자맑은국(5.6.13.) 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.10.13.16.) 복숭아젤리(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/28.6/277.4/2.9	클로렐라밥 등뼈감자탕(5.6.10.) 열무된장무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.18.) 야채달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/31.7/163.9/4.8	강황쌀밥 동태알탕(5.13.) 등갈비구이 (5.6.10.12.13.16.18.) 고구마줄기볶음(5.6.18.) 해물우동볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.1/41.8/188.7/3.3
27	28	29	30	
완두콩밥 시금치된장국 (5.6.9.13.18.) 콩치김치조림 (5.6.9.13.18.) 달걀떡볶이 (1.5.6.13.16.18.) 고사리들깨볶음(5.6.9.18.) 연근비트부각(1.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.9/30.7/459.2/5.7	미니밥 냉면 (1.3.5.6.10.12.13.16.) 수육(2.5.6.10.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 모듬쌈채소(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 파인애플(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.4/35/77.1/4.5	자장밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 달걀국(1.5.6.13.) 탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/33.3/221.4/3.1	기장밥 쇠고기부국(5.13.16.) 파리매추리알조림 (1.5.6.13.) 닭볶음탕 (2.5.6.13.15.16.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 어묵바(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.7/38.3/219.3/4.8	[6월은 호국보훈의 달] 

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.