



## < 건강한 두뇌 만들기 >

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더 이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는 데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.

### 1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌회전에 좋습니다.

### 2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① **섬유질이 많은 식사를 한다.** - 현미밥, 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다. 서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② **간식으로 식사를 대신해선 안 된다.** - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ **신선한 식품을 많이 먹는다.** - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

### 3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

				
완두콩에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.	등푸른 생선에 있는 DHA 성분은 뇌의 신경조직간의 연결을 도와주어 기억력을 향상시킵니다.	달걀은 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.	채소들 안에 있는 플라보노이드, 리코펜 성분들 때문에 뇌 활동이 원활하게 된다고 합니다.	호두에는 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력향상에 도움이 됩니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- |                     |                                   |                              |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산  | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                  | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우                       | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)        |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산                      | * 명태,코다리:러시아산                |
| * 수산물 가공품 : 국내산     | * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,낙지는 | 미사용                          |



# 10월 학교급식 식단 안내



	10/1 Tue				10/2 Wed				10/3 Thu				10/4 Fri 금다날						
	차수수밥 꽃게찌개 ⑤⑥⑧⑨⑱ 닭봉조림 ⑤⑥⑬⑱ 감자볶음 ⑥⑩ 멜론 배추김치 ⑨ 호박죽				검정쌀밥 등뼈시래기국 ⑤⑥⑨⑱ 두부양념구이 ⑤⑥ 볶음우동 ⑤⑥⑨⑱⑲ 사과주스 ⑬ 백목이겨자냉채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨								채소밥&양념간장 ⑤⑥ 콩나물국 ⑤ 구운돈까스 ①②⑤⑥⑩⑱ 김구이 소떡소떡 ⑤⑥ 갈치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨						
	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분			
	704.7	30.8	2361	4.8	890.8	29.6	413.3	4.4					987.6	32.4	101.9	5.2			
10/7 Mon				10/8 Tue				10/9 Wed				10/10 Thu				10/11 Fri 금다날			
기장밥 어묵국 ⑤⑥⑨ 닭찜 ⑤⑥⑧⑬⑱ 베이컨감자전 ①⑥⑩ 바나나 된장깻잎장아찌 ⑤⑥ 무김치 ⑨												보리밥 두부된장국 ⑤⑥ 편육&대파채 ⑤⑥⑨⑱ 베이브레이크&새우튀김 ①⑤⑥⑧⑨ 멜론 고사리나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				스팸마요덮밥 ①⑤⑥⑨⑱ 순두부버섯들깨탕 ⑤ 김치왕만두찜 ①⑤⑥⑩ 감귤한라봉주스 ⑬ 곤드레나물볶음 ⑤⑥⑬ 겉절이 ⑨			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
859.3	43.2	520.2	5.5					806.4	48.4	892.3	7.3	722.8	28.1	207.2	5.8				
10/14 Mon				10/15 Tue				10/16 Wed				10/17 Thu				10/18 Fri 금다날			
울무밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑱ 매운돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 가자미순살구이 ⑤⑥ 사과 배추김치 ⑨ 청경채겉절이 ⑨				검정쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑱ 갑오징어숙회 ⑤⑥⑨⑱ 구슬떡볶이 ⑤⑥ 딸기우유 ② 도라지강정 ⑤⑥ 석박지 ⑨				보리밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 햄버거스테이크 ①②⑤⑥⑩⑱⑲ 삼치데리야끼소스조림 ⑤⑥ 골드파인애플 숙주삼색나물 배추김치 ⑨				기장밥 닭곰탕 ①⑱ 낙지볶음 ⑤⑥⑨ 중식풍연두부 ⑤⑥⑱ 황도사과샐러드 ⑪ 생깻잎무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				카레밥 ⑤⑥⑩ 시래기국 ⑤⑥ 순살닭튀김 ①②⑤⑥⑱ 무김치 ⑨ 마늘바게뜨&요구르트 ②⑥			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
870.2	45.4	122.3	5	800.5	39.3	788.5	4.9	729.1	34.1	253.6	5.7	678.1	36.2	294.5	4.1	966.7	42.6	297.8	5.2
10/21 Mon				10/22 Tue				10/23 Wed				10/24 Thu				10/25 Fri 금다날			
강황쌀밥 명태코다리국 ⑤⑥⑨ 탕수육 ①⑤⑥⑩ 짜장누들떡볶이 ⑤⑥⑱⑲ 김말이구이 ⑤⑥ 시금치나물무침 겉절이 ⑨				보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑨ 오리훈제&쌈무 ⑤ 쫄면무침 ⑤⑥ 골드파인애플 고등어구이 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨				강황쌀밥 감자수제비국 ⑤⑥⑨ 참치김치볶음 ⑨ 햄계란전 ①⑤⑥⑩ 요구르트 ② 곤약샐러드 ⑤⑥⑱ 무김치 ⑨				차수수밥 소고기무국 ⑱ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑱ 계란말이 ①⑤ 반달떡 ⑥ 부추오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				작은밥&김가루 스파게티 ⑥⑩⑱⑲ 건홍합미역국 ⑱ 새우튀김 ⑤⑥⑨⑱ 아삭한 배 시래기된장지짐 ⑤⑥ 석박지 ⑨			
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
958.6	38.5	388.3	5.3	1006.5	51	287	8.7	796.7	35	314.4	4.4	825.1	31.2	136.5	6.2	822	25.9	199.1	6.6
10/28 Mon				10/29 Tue				10/30 Wed				10/31 Thu							
강황쌀밥 청국장찌개 ⑤⑨ 오리불고기 ⑤⑥ 깐쇼새우 ⑤⑥⑨⑱ 사과 무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				보리밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑱ 계란찜 ①⑨ 잡채 ①⑤⑥⑱ 콩나물볶음 ⑤ 자색고구마죽 ② 고들빼기김치				검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 닭다리살바베큐훈제 ⑤⑥⑱ 오징어초무침 ⑤⑥⑱ 굴 새송이버섯양념구이 ⑤⑥ 석박지 ⑨				차수수밥 육개장 ①⑤⑥⑱ 부들어묵볶음 ⑤⑥⑱ 계란당면전 ①⑤⑥ 파이&요구르트 ①②⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨							
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
810.5	42.5	276.3	7.2	781.8	28.6	368	5.8	737.3	40.5	246.6	4.7	709.2	25.5	168.5	5.7				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ☞ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
- 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ☞ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 "빈그릇운동"을 실천합시다.