



“행복한 어울림 속에 함께 성장하는 용진중학교”

2024. 10월 영양소식 안내

전북특별자치도 완주군 용진읍 상운길 11 용진중학교

☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024-105호
발행일 2024.9.25.

< 건강한 두뇌 만들기 > 권

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 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상 시킵니다.	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(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국내산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.yongjin.ms.kr/> -> 학교소식 -> 급식실 -> 이달의식단 및 급식게시판 참고



10월 학교급식 식단 안내



10/1 Mon	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
	임시공휴일	김자반주먹밥(5) 쇠고기스프(2.5.6.13.16) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추겉절이(5.9.13) 빔피골파인(13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 766.4/18.9/119.7/4.4	개천절	재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
보리밥 청국장찌개(5.9.10.16) 쇠고기메추리알조림(1.5.6.16) 쫄면(5.6) 청경채무침 배추김치(5.6.9.13.18) 자두주스 에너지/단백질/칼슘/철 787.5/32.1/212.1/5.1	현미밥 돼지김치찌개(5.9.10) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 오이소박이 두부깨과자(1.5.6) 열무김치(5.6.9.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 748.7/35.0/228.5/3.1	한글날	오색미밥 쇠고기무국(1.5.6.16) 가지무침 떡볶이(1.5.6.13.16.18) 감자볶음 배추김치(5.6.9.13.18) 초코라떼(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 720.0/21.0/245.7/6.1	잔치국수(1.5.6) 상추오이겉절이 닭다리구이(10.15) 배추김치(5.6.9.13.18) 모듬과일(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 711.0/40.8/227.8/4.0
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
쌀밥 감자두부된장국(5.6) 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 배추김치(5.6.9.13.18) 상추오이쌈 뽕로로와친구들 *에너지/단백질/칼슘/철 708.5/38.8/209.4/4.1	영양잡곡밥(5) 경단미역국(5.16) 매운돼지 갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침 고구마스틱 배추김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/22.0/164.5/2.8	불고기덮밥(5.6.10.13) 아욱국(9) 생선커튼렛(1.2.5.6) 배추겉절이(5.9.13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/43.9/202.4/2.6	오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16.17) 김치콩나물국(5.9) 난자완스(1.2.5.6.10.12.16) 배추겉절이(5.9.13) 그릭요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/42.9/293.8/3.5	귀리밥 설렁탕(1.6.13.16) 메추리알버섯조림(1) 열무숙주무침 모듬부각(5.6) 깍두기(5.6.9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 715.6/26.6/190.5/4.1
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
보리밥 감자옹심이(17) 닭강자조림(15) 숙주삼색무침(1.5.6.8) 웰빙혼합멸치볶음(9.14) 배추김치(5.6.9.13.18) 붕어빵(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 781.0/31.6/126.4/2.9	쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 고등어김치지짐(5.6.7.9) 매콤어묵꼬치(1.5.6.13) 느타리애호박볶음(9) 열무김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/31.8/251.8/5.8	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 근대된장국 파닭(4.5.6.12.13.15) 배추겉절이(5.9.13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 752.6/36.0/135.4/3.2	통밀밥(6) 김치콩나물국(5.9) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) 오이소박이 어묵잡채(1.5.6.8.13.18) 열무김치(5.6.9.13.18) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/28.5/225.3/4.5	현미밥 순대국밥(2.5.6.10.13.16) 김자반(5) 시금치된장무침(5.6) 두부구이(5) 깍두기(5.6.9.13) 카사바칩과알새우침(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/25.0/178.2/6.4
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	Fri
오색미밥 닭미역국(15) 삼치무조림 천연소세지볶음(2.5.6.10.15.16) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(5.6.9.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 716.2/35.6/160.7/2.2	검정콩밥(5) 꼬치어묵(1.5.6.9) 오향장육조림(5.6.10.12.13.18) 도토리묵무침 군고구마 보쌈김치(5.6.9.13.19) *에너지/단백질/칼슘/철 745.6/36.1/198.1/3.1	비빔밥(1.5.10.16) 우거지된장국(5.6) 함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 무생채(5.9.13) 요구르트(2) 모듬과일(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 752.0/46.8/209.1/4.4	통밀밥(6) 김치수제비(5.6.9) 돼지갈비단호박조림(2.10) 근대무침 열무김치(5.6.9.13.18) 과일샐러드(1.4.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 726.5/20.4/167.9/2.3	