배움을 즐기며
꿈을 가꾸는
행복학교

8월 급식●영양 소식

제2023-190호
2023.08.17.
급식실: 532-0651
담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.

쌀/가공품	김치(백출,고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태,코다리)	고등어/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	조기/가공품	두부	콩굵은치/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물 : G마크 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용, **공산품(공동구매)**:국내산원재료사용

알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다.
기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
-학교홈페이지 주소: http://www/pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>		<무상급식비 지원 내역>		18
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 편식하지 않기 - 잔반 정리는 깔끔히!		교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%		카레라이스(2.5.6.10.13) 어묵쑥갓국(1.5.6.13) 감자버터구이(2.13) 포기김치(9.13) 오렌지 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.1/20.6/334.5/2.1
21	22	23	24	25
흑미밥 두부된장찌개(5.6.13) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 포기김치(9.13) 방울토마토(12) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.8/27.0/262.8/2.2	칼슘기장밥 콩나물김치국(5.6.9.13) 버섯잡채(5.6.8.13.16) 단무지무침(13) 두부부침&양념장(5.6.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.4/20.7/301.1/3.2	무채장아찌주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 잔치국수(1.5.6.13.16) 고구마맛탕(5.13) 포기김치(9.13) 앙팡요구르트(2) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/18.5/324.4/2.4	혼합곡밥(5) 떡국(1.5.6.13.16) 동그랑땡(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 취나물볶음(5.6.13) 포기김치(9.13) 배(13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/19.2/281.4/3.3	쇠고기콩나물밥&양념 장 (5.6.13.16) 미소된장국(5.6.13) 애호박버섯볶음(5) 김치전(1.2.5.6.9.10.13) 깍두기(9.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 416.5/17.9/253.0/2.2
28	29	30	31	
칼슘기장밥 김치수제비(5.6.9.13) 미트볼바베큐떡조림 (1.2.5.6.10.12.13) 시금치무침(5.6) 알타리김치(9.10.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.9/18.0/251.4/2.0	찰밥 감자미역국(5.6.13) 떡볶이&김말이 (1.2.5.6.13) 건파래볶음(13) 포기김치(9.13) 아오리사과(13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/14.9/285.5/7.2	볶음밥&짜장소스 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물실파국(5.6.18) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 젤리 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/21.0/296.2/4.3	발아현미밥 육개장(1.5.6.16) 청포묵무침(5.6.13.16) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13) 포기김치(9.13) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.8/20.0/269.5/1.9	

2023년 8월 17일

포 천 초 등 학 교 장<관인생략>

8월 영양소식지

여름철 영양관리는 이렇게!

더워서 지치고, 내리는 비에 지치는 여름!

여름철에는 신선한 제철 음식과 몸의 컨디션에 맞는 음식을 챙겨 먹으며 영양관리를 잘 해야 해요.

▶ 여름철의 신체적 특징

① 몸 안팎으로 높은 온도로 인해 신진대사(소화 기능)가 활발해져요. 소화가 잘 되는 것은 좋지만 과도하게 활발한 신진대사는 비타민을 많이 소비하여 몸 안의 비타민이 부족해질 수 있어요.

② 조금만 움직여도 땀이 나요. 땀이 많이 나면 몸 안의 염분이 부족해지고 위의 소화액(위산) 분비를 줄여서 식욕이 떨어지기도 해요.

③ 더워서 찬 음식을 많이 먹으면 체온 조절이 잘 되지 않고 두통이나 설사, 현기증이 나타나요.

▶ 여름철 영양관리 팁!

① 체력을 보강하기 위해서는 단백질은 필수!

체력을 높이려면 우리 몸의 근육을 만들어주는 단백질을 섭취하는 것이 중요해요. 돼지고기, 닭고기와 같은 육류와 고등어, 삼치 등 생선류를 먹어보아요!

② 신선한 과일과 채소로 비타민 보충!

사람이 피로를 느낄 때는 언제일까요? 바로 몸 안의 비타민이 부족해질 때예요. 수박, 참외 등의 제철 과일을 먹으며 비타민을 보충해요!

어떤 음식을 먹어야 할까요?

* 오이 *

아삭~한 식감이 매력적인 오이! 야외에 나갔다가 들어온 후 얼굴이 뜨거울 때 피부에 붙이기도 하는 오이는 90% 이상이 수분(물)으로 이루어져 있고 칼륨을 많이 갖고 있어요. 몸 안에 쌓인 습기를 없애주기도 해서 더위로 몸이 지칠 때 먹기에 안성맞춤인 채소에요. 추천메뉴: 오이냉국!

* 애호박 *

여름철 강한 햇빛 아래서도 쑥쑥 자라는 생명력을 자랑하는 애호박! 애호박은 칼로리가 낮고 섬유소와 비타민, 미네랄을 많이 함유하고 있어 지친 몸을 회복하는데 좋아요. 추천메뉴: 애호박전!

출처 : 헬스케어뉴스 건강오피니언

당류를 조심해요!

달달한 아이스크림을 먹을 때, 시원한 탄산음료를 마실 때 섭취하게 되는 당! 당은 우리 몸에서 에너지를 만들기도 하지만 많이 먹게 되면 만성질환을 만드는 위험한 요인이기도 해요. 우리나라 사람들 중에서 10~18세의 당 섭취량이 가장 많다고 알려져 있어요. 생활 속에서 나도 모르게 무심코 많이 먹게 되는 당을 줄이기 위해 '감당(당류 줄이기) 캠페인'을 다 함께 실천해 봅시다!

<'감당(당류 줄이기) 캠페인'>

① 음료를 선택할 때는 탄산음료나 달달한 주스 대신 물이나 우유를 마셔요.

② 가공식품에는 당이 많이 들어있어요. 가공식품 대신 신선한 채소와 과일, 견과류와 우유를 섭취해요.

③ 밥을 먹고 나서 간식과 후식을 먹을 때는 아무거나 고르지 않고 영양정보(영양표시)를 꼭 확인하여 당이 적게 들어있는 식품을 골라서 먹어요.

영양정보	총 내용량90g 440kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 450mg	23%
탄수화물 57g	17%
당류 3g	3%
지방 21g	41%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 6g	11%

출처 : 질병관리본부 질병예방센터, 서울시 식품안전정보