



★ 8월 영양소식지 ★

본격적 더위의 시작, '소서'

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(소화기능)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 먹어야 해요!

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 쭉쭉 자라는 생명력을 사랑하는 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 내용량당	총 내용량90g 440kcal 1일 영양성분 기준지에 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

8월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
	I	2	3	4
여름방학				
7	8	9	10	11
여름방학				
14	15	16	17	18
여름방학				
21_생일축하의날	22	23_세계음식의날(일본)	24	25
찰보리밥 홍합살미역국5.6.18 스마일로제함박1.2.5.6.10.12.13.15.16 삼색나물무침5.13 배추김치9 수박롤케이크1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/24.0/188.2/4.1	차수수밥 물만두국1.5.6.10.13.16.18 쌈장닭갈비5.6.13.15 건파래멸치볶음5.13 석박지9 아오리사과 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/34.2/191.1/5.3	돈코츠라멘1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 오키노미야끼1.2.5.6.10.1 초밥도넛1.2.5.6 깍두기9 포도스무디 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/27.1/199.9/3.8	기장밥 된장찌개5.6 들깨오리볶음5.6.13 콩나물김가루무침5 배추김치9 참외 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/30.0/209.5/5.2	녹차칼슘밥 감자탕수제비5.6.10.13 삼치데리야끼구이5.6.7.13 시금치유부볶음5.6 깍두기9 요구르트2 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/35.9/233.6/3.1
28	29	30_저탄소급식	31_향토음식의날(전라도)	
차조밥 순두부김치찌개5.9 수제치킨스테이크5.6.13.15.16 부들어묵볶음1.5.6.13 깍두기9 수제청포도에이드5.11.13 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/31.5/123.7/2.9	칼슘찹쌀밥 애호박된장국5.6 돼지간장불고기5.6.10.13.18 쫄면야채무침5.6.13 김부각5 배추김치9 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/38.2/196.4/4.1	비건떡갈비덮밥1.2.5.6.12.13 가쓰오우동국물1.5.6.13 흑임자꿀감자튀김5.6.13 부추오이무침13 깍두기9 채소담은키위사과13 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/21.5/183.4/5.0	차수수밥 전주식콩나물국1.5.13.17 육전*파채무침1.5.6.10.15.16 두부조림5.6.13 석박지9 배 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/31.2/182.7/4.2	
<p>♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.</p> <p>♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 주꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도 기재.</p> <p>♣ 알레르기 유발식품 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣</p> <p>※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				