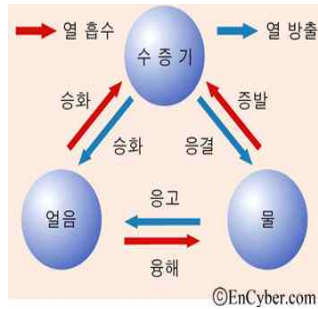


★ 7대 영양소 “물” & 세계 각국의 식습관 교육 ★

🍌 “물” ? 🍌

산소와 수소의 결합물로써, 인체는 약 70%, 어류는 약 80%, 그 밖에 물 속의 미생물은 약 95%가 물로 구성되어 있다.



🍌 인체와 물, 신비로운 이야기 🍌

◆ 우리 몸속에 있는 물은 건강과 어떤 관계가 있을까요 ?

- 우리가 섭취하는 영양소가 택배물품이라면 물은 운송 차량과 같은 역할을 합니다.
- 사람의 몸에 있는 물의 양은 전체 체중의 70%를 차지하고, 잠시도 쉬지 않고 순환하며 이러한 순환 과정을 통해 세포 형태를 유지하고 대사 작용을 높여주고, 하루 약 2.5L의 물이 소변, 땀, 폐호흡, 입김의 형태로 몸 밖으로 배출되게 됩니다.



◆ 물이 부족하면 ?

- 우리 몸의 신진대사가 원활히 이루어지지 않습니다.
- 열이 나고 맥박이 가빠집니다.
- 진땀이 나고 어지러우며 나른해지고 신경이 날카로워 집니다.
- 탈수가 습관적으로 반복되면 위궤양과 변비 증상이 악화됩니다.
- 담석증이나 요석증을 촉발시켜 신장의 농축과 희석기능에 빨간불이 켜집니다.

🍌 건강하게 물 마시기 🍌

- ◆ 마시는 양 : 자신의 체중 × 30~33ml
- ◆ 마시는 간격 : 한 시간에 한잔!
- ◆ 마시는 방법 : 한 번에 0.5L 이상 금지하고, 한 두 모금씩 천천히 마십니다.
- ◆ 물 이외 음료 : 녹차, 커피, 맥주는 역효과이고, 주스나 탄산 음료의 경우 당이 많이 함유되어 물이 가장 좋습니다.

학교의 식습관 교육, 먹을거리의 소중함을 일깨우다. 세계 각국의 식습관 교육

- ◆ 프랑스  - 미각을 자극하여 감성을 기른다.
- ◆ 영국  - 환경을 중시하는 로컬푸드 운동
- ◆ 독일  - 간식시간을 이용한 식생활 교육
- ◆ 일본  - 식육법을 통해 먹을거리를 강조
- ◆ 미국  - 유치원부터 비만 예방 교육
- ◆ 캐나다  - 유치원부터 비만 예방 교육
- ◆ 싱가포르  - 학교, 학생, 학부모가 함께 하는 체험
- ◆ 이탈리아  - 전통음식을 지키는 슬로우푸드 운동
- ◆ 스위스  - 건강한 패스트푸드 프로젝트



6월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
		1	2_생일축하의날	3_단오날
		지방선거	찰쌀밥 팥이버섯미역국5.6.13. 연양식반달볼고기1.3.5.6.10.13.16. 브로콜리된장마요무침1.5.6.13. 배추김치9. 수제에그타르트1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철 628/18.2/114.1/2.7	귀리밥 근대감자국1.5.6. 돈육숙주볶음5.6.10.13. 콘치즈오븐구이1.2.5. 총각김치9. 단오수리취떡 에너지/단백질/칼슘/철 671.8/35.2/237.3/3.4
6	7	8	9	10
현충일	찰보리밥 애호박된장찌개5.6..13. 삼치엿장구이5.6.13. 비엔나메추리알볶음1.2.5.6.10.12.13. 배추김무침5.6. 깍두기9. 에너지/단백질/칼슘/철 634/33/174.7/3.9	찜닭덮밥5.6.8.13.15. 오징어무국5.6.13.17. 어묵채볶음1.5.6.13.16. 쥬러스고구마맛탕1.2.5.6.13. 배추김치9. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 779.1/37.6/168/2.7	차조밥 도토리묵냉국13. 제육볶음5.6.10. 연근참깨소스무침1.5. 열무김치 바나나라떼2.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/30.1/248.6/2.9	잡곡밥5. 웅심이국1.5.6.13. 고치너비아니구이1.2.5.6.10.15.16.18. 오이지무침13. 배추김치9. 블루베리요거트2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/20.5/278.8/3
13	14	15	16	17
학교재량휴업				
20	21	22	23	24
강향쌀밥 미역국5.6.13.16. 닭고기김치찜5.6.9.10.13.15. 실채볶음5.6.13.17. 깍두기9. 수박 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/40.2/116.4/3.1	흑미밥 얼큰닭곰탕8.9.13.15. 돼지고기버섯불고기5.6.10.13.18. 무생채13. 배추김치9. 감귤C주스13. 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/36.6/118/3.1	밥버거1.5.9.13. 파송송계란국1.5.6. 누들떡볶이1.5.6.12.13. 꽃맛살호박볶음1.5.6.8.9.18. 오이김치9.13. 사과 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/26.2/282.2/7.5	기장밥 배추된장국5.6. 두부퐁은돈가스1.2.5.6.10.12.13.18. 애너타리부추무침5.6. 양념깻잎9.13. 나박김치 에너지/단백질/칼슘/철 595.6/26/249.5/4.8	칼슘찰쌀밥 부대찌개1.2.5.6.10.13.15.16. 고등어마요구이1.5.6.7. 시금치된장무침5.6.13. 깍두기9. 수제아이스망고딸기2.13. 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/25.3/153.4/4.1
27_향토음식의날(강원도)	28	29	30	
곤드레나물밥*양념장5.6.13.16. 초당순두부5.6. 춘천달갈비2.5.6.13.15. 메밀막국수3.5.6.9.13. 무조미김 배추김치9. 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/35.4/451.9/4.9	현미찰쌀밥 빼없는감자탕5.6.10.13. 미니스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16. 삼색묵무침5.6.13. 깍두기9. 배 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/30.4/134.9/3.3	짜장면1.2.5.6.10.13.15.16.18. 해물짬뽕국17.18. 목화송탕수육1.2.5.6.10.12.13.18. 두반장가지볶음5.6.10.12.13.18. 배추김치9. 요구르트2. 에너지/단백질/칼슘/철 727.1/36.2/323.7/9.8	차수수밥 쇠고기무국5.6.8.9.13.16. 고구마돈육찜5.6.10.13. 오징어김치전1.2.5.6.9.13.17. 열무김치 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/30.7/131.8/3.2	
<p>♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.</p> <p>♣ 쌀(국내산) 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) 쭈꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.</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.젓</p> <p>※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				