

## ★ 여름철 영양관리 ★

### 🍈 여름철 영양관리 🍈

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋우기 위해 향신료나 향기가 강한 채소 섭취
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취

### 🍈 여름철의 신체적 특징 🍈

- 신체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족 현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수기능에 부담을 준다.

### 🍈 식여름철 더위를 이기는 건강음식 🍈

#### < 오이 >

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성 맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.



#### < 수박 >

여름철 갈증을 풀어주는 대표적 식품으로 거의 다 수분이지만 의외로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다.



\* 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 좋지 않다.

#### < 미꾸라지 >

질 좋은 단백질과 비타민 A1, B2, D가 많은 강장 식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.

### <오미자화채, 유자화채>



여름철 갈증을 해소하고 비타민 C가 풍부한 음식이다.

### <삼계탕>



뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다.

특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 섞어 먹으면 좋다.

### 🍈 여름철 질병정보 🍈



식중독

1. 식중독이란 섭취한 음식물의 독성 물질 때문에 발생한 일련의 증후군을 말한다.



냉방병

2. 냉방이 된 실내와 실외의 온도 차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말한다.



일본뇌염

3. 뇌염모기가 사람을 무는 과정에서 발생하는 급성 바이러스성 전염병이다. 증상은 초기에는 고열, 두통, 무기력 혹은 흥분 상태 등이 나타나고 병이 진행되면서 의식장애, 경련, 혼수 증상이 나타나고 사망에 이르게 된다.



결막염

4. 결막염이란 눈을 외부에서 감싸고 있는 조직인 결막에 염증이 생긴 것을 말한다.



일사병

5. 일사병이란 고온의 환경 노출되어 심부 신체의 온도가 섭씨 37도에서 40도 사이로 상승하여, 적절한 심박출을 유지할 수 없으나 중추신경계의 이상은 없는 상태이다.

# 8월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
여름방학				
8	9	10	11	12
여름방학				
15	16	17	18	19
여름방학				
22	23	24	25_개학식, 생일축하의날	26_선택식단
여름방학			참쌀밥 홍합살미역국5.6.18. 제육볶음5.6.10.13. 한식잡채5.6.8.10. 배추김치9. 호랑이미니롤케이크1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/30.1/120.4/3.8	토마토스파게티(주식) 1.2.5.6.10.12.13.16. 옥수수스프or양송이스프2.5.6.13.16. 눈꽃치즈함박1.2.5.6.10.12.13.15.16. 양상추흑임자샐러드5.6. 깍두기9. 아이스망고 에너지/단백질/칼슘/철 698/24.1/221.6/3.1
29	30	31		
흑미밥 바지락살순두부탕1.5.8.9.13.18. 콩달콩달5.6.13.15. 열갈이된장무침5.6.13. 깍두기9. 수제우유빙수2.5.6.11.13. 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/40.6/445.9/4.5	기장밥 순대국5.6.9.10.13. 해물볶음우동2.5.6.9.10.18. 두부참치조림5.6.13. 배추김치9. 청사과 에너지/단백질/칼슘/철 609/33.7/196.7/7.7	햄마요덮밥1.2.5.6.10.15.16. 팥이버섯된장국5.6.8.9.13. 치킨텐더*콘소스1.2.5.6.13.15.16. 노각무침5.6.13. 깍두기9. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/34.5/186.2/3.9		

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 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 별도기재.
- ♣ 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.자
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.