



2023학년도 8월 식단예정표

학생안전체육부
☎ 070-4706-1862

알레르기 정보	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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 주의 바랍니다.											
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.											
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	소, 돼지, 닭, 오리고기/가공품	낙지, 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부, 콩 /가공품	다랑어 /가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세
	국내산 (시흥)	국내산	국내산	국내산, 중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산, 인도네시아산	국내산
월		화		수 수요일은 다 먹는 날		목			금			
				16일 <8월 생일 축하의 날>		17일			18일			
				혼합잡곡밥(5.) 황태미역국(5.6.13.18.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 참나물무침 깍두기(9.) 개학맞이 케이크 (1.2.5.6.13.)		통밀쌀밥(6.) 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.16.18.) 고등어무조림 (5.6.7.13.) 어묵잡채 (1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.) 아오리사과			칼슘찜쌀밥 냉메밀소바 (3.5.6.9.13.18.) 포크커틀릿 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 참깨드레싱샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 오이김치(9.)			
21일		22일		23일		24일			25일			
녹차칼슘밥 버섯매운탕(5.6.16.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 옥수수버터구이(1.2. 5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.)		현미차수수밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 오이진미채무침 (5.6.17.) 백김치(19.) 바나나토피요거트(2.)		차돌크림스파게티(1.2 .5.6.10.13.16.18.) 누룽지송송 케이준치킨샐러드(1.2. 4.5.6.12.13.15.16.18.) 마늘빵(2.5.6.) 깍두기(9.) 오이피클(13.) 포도주스(13.)		가바쌀밥 꼬꼬짬뽕국 (5.6.9.13.15.17.18.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 춘권(1.6.10.) 오이김치(9.) 아이스홍시			콩나물밥(양념간장) (5.6.13.16.) 우렁살된장국 (5.6.13.18.) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) 참쌀콩멸치볶음 (5.6.13.) 나박김치 골드파인애플			
28일		29일		30일		31일						
귀리밥 육개장(1.5.6.13.16.) 치즈덮은함박(1.2.5. 6.10.12.13.16.18.) 도토리묵무침 (5.6.13.) 깍두기(9.) 청포도		흑미밥 닭곰탕(13.15.) 오징어돈육불고기 (5.6.10.17.18.) 두부오꼬노미야끼 (1.5.6.13.) 배추김치(9.) 멜론		삼각주먹밥(1.2.5.6.10 .13.15.16.) 맑은장국 (1.5.6.9.13.16.) 구슬만두떡볶이 (1.5.6.10.13.16.18.) 단무지 오이김치(9.) 황도아이스티(11.13.)		발아현미밥 시래기된장국(5.6.13.) 수육(쌈장)(5.6.10.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 총각김치(9.) 거꾸로요구르트(2.13.)						

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.

* 애호박 *

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

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 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

2023년 8월 14일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]