



# 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.**

아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.  
주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

| 우리학교<br>급식에<br>사용되는<br>식재료 원산지 | 쌀<br>(햇토미)  | 김치<br>(배추,<br>고춧가루) | 소, 돼지, 닭,<br>오리고기/가공품 | 낙지,<br>주꾸미  | 명태(동태,<br>코다리) | 고등어 | 오징어/<br>가공품 | 꽃게  | 참조기 | 두부, 콩<br>/가공품 | 다량어<br>/가공품    | 넙치, 조피볼락, 참돔,<br>미꾸라지, 뱀장어, 아귀,<br>가리비, 우렁챙이, 전복,<br>방어 및 부세 |
|--------------------------------|-------------|---------------------|-----------------------|-------------|----------------|-----|-------------|-----|-----|---------------|----------------|--|
|                                | 국내산<br>(시흥) | 국내산                 | 국내산                   | 국내산,<br>중국산 | 러시아산           | 국내산 | 국내산         | 국내산 | 국내산 | 국내산           | 원양산,<br>인도네시아산 | 국내산  |

| 월  | 화  | 수<br>수요일은 다 먹는 날   | 목  | 금   |
|--|--|--|--|---|
| 16일  | 17일  | 18일  | 18일  | 18일   |
| <b>&lt;8월 생일 축하의 날&gt;</b>   |  |  |  |   |
|  |  | 혼합잡곡밥(5.)<br>황태미역국(5.6.13.18.)<br>돼지갈비찜<br>(5.6.10.13.18.)<br>참나물무침<br>깍두기(9.)<br>개학맞이 케이크<br>(1.2.5.6.13.)                                | 통밀쌀밥(6.)<br>햄모듬찌개<br>(2.5.6.9.10.13.16.18.)<br>고등어무조림<br>(5.6.7.13.)<br>어묵잡채<br>(1.5.6.13.16.18.)<br>배추김치(9.)<br>아오리사과 | 칼슘찜쌀밥<br>냉메밀소바<br>(3.5.6.9.13.18.)<br>포크커틀릿<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.)<br>참깨드레싱샐러드<br>(1.2.5.6.12.13.)<br>오이김치(9.)              |
| <b>21일</b>   | <b>22일</b>   | <b>23일</b>   | <b>24일</b>   | <b>25일</b>  |
| 녹차칼슘밥<br>버섯매운탕(5.6.16.)<br>닭갈비(5.6.13.15.18.)<br>옥수수버터구이(1.2.<br>5.6.8.10.13.15.16.)<br>배추김치(9.)<br>대추방울토마토(12.) | 현미차수수밥<br>감자탕(5.6.9.10.13.)<br>시금치프리타타<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.)<br>오이진미채무침<br>(5.6.17.)<br>백김치(19.)<br>바나나토피נג요거트(2.) | 차돌크림스파게티(1.2<br>.5.6.10.13.16.18.)<br>누룽지송송<br>케이준치킨샐러드(1.2.<br>4.5.6.12.13.15.16.18.)<br>마늘빵(2.5.6.)<br>깍두기(9.)<br>오이피클(13.)<br>포도주스(13.) | 가바쌀밥<br>꼬꼬짬뽕국<br>(5.6.9.13.15.17.18.)<br>마파두부<br>(5.6.10.12.13.18.)<br>춘권(1.6.10.)<br>오이김치(9.)<br>아이스홍시                | 콩나물밥(양념간장)<br>(5.6.13.16.)<br>우렁살된장국<br>(5.6.13.18.)<br>돈육김치볶음<br>(5.6.9.10.13.18.)<br>찜쌀콩멸치볶음<br>(5.6.13.)<br>나박김치<br>골드파인애플 |
| <b>28일</b>   | <b>29일</b>   | <b>30일</b>   | <b>31일</b>   |   |
| 귀리밥<br>육개장(1.5.6.13.16.)<br>치즈덮은함박(1.2.5.<br>6.10.12.13.16.18.)<br>도토리묵무침<br>(5.6.13.)<br>깍두기(9.)<br>청포도         | 흑미밥<br>닭곰탕(13.15.)<br>오징어돈육불고기<br>(5.6.10.17.18.)<br>두부오꼬노미야끼<br>(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>멜론                         | 삼각주먹밥(1.2.5.6.10<br>.13.15.16.)<br>맑은장국<br>(1.5.6.9.13.16.)<br>구슬만두떡볶이<br>(1.5.6.10.13.16.18.)<br>단무지<br>오이김치(9.)<br>황도아이스티(11.13.)        | 발아현미밥<br>시래기된장국(5.6.13.)<br>수육(쌈장)(5.6.10.13.)<br>비빔막국수(3.5.6.13.)<br>총각김치(9.)<br>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 사랑하는 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]