



8월

## 배곧누리 급식·영양소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30정왕동

제 2023-126호

발송: 2023.08.18

담당자: 영양교사

연락처: 031-8063-2982

## 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(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 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 없애 주기도 해서 더위로 몸이 지칠 때 먹기에 안성맞춤인 채소예요.

추천메뉴: 오이냉국!

## \* 애호박 \*

여름철 강한 햇빛 아래서도 쭉쭉 자라는 생명력을 자랑하는 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 만들기 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!

## &lt;‘감당(당류 줄이기) 캠페인’&gt;

- 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

기준치에 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 18일

배곧누리초등학교장

그릇을 비우면  
지구가 깨끗해져요

배곧누리초 8월 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채, 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	잡곡, 잡쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공												
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 <b>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</b> ◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다. 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
	☞ 우리학교는 천연조미료 다시밀치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 <a href="http://www.baegotnuri.es.kr/">http://www.baegotnuri.es.kr/</a> >알림마당>급식 ☞ 8월 학부모 검수 및 배식모니터 활동 시간 안내 (검수:8시, 1부배식모니터11시10분, 2부배식모니터12시)												

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
8월21일	22일	23일 <b>잔반 없는 날</b>	24일	25일
잡쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 포도	강황쌀밥 삼색떡국(1.5.6.13.16) 코다리무조림 (2.4.5.6.9.12.13) 잡채(5.6.13.16) 열무김치(9.13)	카레라이스(2.5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과(아오리) 또띠아피자(2.5.6.10.12.13)	차조밥 육개장(1.5.6.13.16.18) 들기름막국수(3.5.6.13) 김치볶음&온두부 (5.6.9.10.13) 과일화채(2.13)	보리밥 된장찌개(5.6.13) 양배추/쌈장(1.5.6.13) 제육불고기(5.6.10.13) 깍두기(9.13)
28일	29일	30일 <b>잔반 없는 날</b>	31일 검수3-2	
기장밥 쇠고기샤브샤브 (5.6.8.9.13.16.18) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치카레구이(2.5.6.13) 배추김치(9.13)	잡곡밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) 쥐어채볶음(5.6.13) 닭바베큐소스구이 (1.2.5.6.12.13) 열무김치(9.13) 요구르트	참치마요채소비빔밥 (5.6.13) 어묵전골(1.5.6.13) 허니버터회오리감자(5.13) 백김치(9.13) 약고추장(5.6.13.16)	발아현미밥 모듬된장찌개(5.6.13) 더덕사과초무침(5.6.13) 생선커들렛&칩스 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9.13)	
			축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*

8월의 절기에 대해 알아보아요

▶ **입추** : 우리나라의 13번째의 절기인 '입추'는 무더운 여름이 지나고 가을이 왔음을 뜻하는 날로 곡식이 여물어가는 시기이기도 했대요. 조상들은 입추에 하늘이 청명(맑고 푸르며)하면 풍년이라고 여기고 비가 많이 내리면 벼가 잘 자라지 못한다고 점쳤다고 합니다.

▶ **처서** : 음력 7월 15일 무렵 정도(양력으로 8월 23일경)를 말하는 처서는 더위가 그치고 선선해진다고 해서 붙여진 이름이에요. 아침저녁으로 쌀쌀하다고 해서 옛 속담에 '처서가 지나면 OO도 입이 삐뚤어진다.'라는 속담이 있대요. OO에 들어갈 곤충은 무엇일까요? 힌트는 **여름밤마다 여러분들의 피를 짹짹 빨아먹는 곤충**입니다.

출처: 「한국민속대백과사전」



농산물·김치:  
경기도농수산진흥원  
축 산 물: 안양축협  
수 산 물: 해정수산  
공 산 품: 착한푸드  
공동구매: 현준물산

☼ 학교사정과 급식 물품 수급 상황에 따라 식단이 변경 될 수 있습니다.

## 가로세로 영양 단어 찾기

여러 가지 글자 속에서 8월 영양소식지에 나왔던 영양 단어를 찾아보세요!

한	섬	흑	마	법	비
당	유	미	네	랄	타
질	소	네	역	영	민
칼	륨	단	군	양	보
슉	근	백	백	정	신
버	육	질	소	보	물

<우리가 찾아야 할 영양 단어는?!>

- ① 섬유소   ② 미네랄   ③ 비타민  
④ 칼륨   ⑤ 영양정보   ⑥ 단백질

## 가로세로 영양 단어 찾기

여러 가지 글자 속에서 8월 영양소식지에 나왔던 영양 단어를 찾아보세요!

한	섬	흑	마	법	비
당	유	미	네	랄	타
질	소	네	역	영	민
칼	류	단	군	양	보
슉	근	백	백	정	신
버	육	질	소	보	물

- 체력을 높이려면 우리 몸의 근육을 만들어주는 (        )을 섭취하는 것이 중요해요.
- 수박, 참외 등의 제철 과일을 먹으며 (        )을 보충해요.
- 오이는 90%이상이 수분으로 이루어져 있고 (        )을 많이 갖고 있어요.
- 애호박은 칼로리가 낮고 (        )와 비타민, (        )을 많이 함유하고 있어요.
- 간식과 후식을 먹을 때는 아무거나 고르지 않고 (        )를 꼭 확인해요.