

## 10월 친환경 무상급식 식단표

검바위초등학교

2	3	4 (수요일은 <b>다</b> 먹는날)	5	6
대체공휴일	개천절	찹쌀밥 바몬드카레소스 (2.5.6.10.12.13.16) 뿌링소떡(2.5.6.10.15.16) 포기김치(9) 사과한모금(13))	찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 코다리살강정 (2.4.5.6.12.13.16) 알감자버터구이(2.5) 포기김치(9)	혼합잡곡밥(5) 해물배추국(5.6.9.13.17.18) 안동찜닭(2.5.6.13.15) 호두참나물무침(14) 총각김치(9) 룰케익위예마카롱(1.2.6)
9	10	11 (수요일은 <b>다</b> 먹는날)	12	13
한글날	서리태밥(5) 소머리국밥(16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 가지호박볶음(5.6) 깍두기(9) 조각파인애플	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 들깨무채국(5.6.9) 에그타르트(1.2.5.6) 진미채우영조림(5.6.13.17) 배추겉절이(9) 요구르트(2)	찰흑미밥 얼갈이된장국(5.6.9) 마늘보쌈(5.6.10.13) 치커리사과무침(5.6.13) 보쌈김치(9)	기장밥 청경채순두부국(5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 도라지버섯초무침(5.6.13) 포기김치(9) 방울토마토(12)
16	17	18 (수요일은 <b>다</b> 먹는날)	19	20
찹쌀밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 치킨커틀렛(1.2.5.6.13.15) 소스(1.2.5.6.12.13.16) 꽃맛샐러드 (1.2.4.5.6.8.12.13.18) 깍두기(9)	청차조밥 열무된장국(5.6) 돈육고구마조림(5.6.10.13) 청포묵들깨무침(5.6) 포기김치(9) 꿀떡 2개	궁중비빔밥/쇠고기약고추장 (5.6.10.13.16) 새우계란국(1.5.6.9.13.18) 한식닭다리바베큐 (5.6.12.13.15) 깍두기(9) 달밤라떼(2.14)	클로렐라밥 사골떡국(5.6.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 오이김치(9) 메론	차수수밥 청국장찌개(5.6.9) 한우함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 요플레과일샐러드 (1.2.5.11.12.13) 포기김치(9)
23	24	25 (수요일은 <b>다</b> 먹는날)	26	27
찰흑미밥 맑은콩나물국(5.9) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 감자채피망볶음 포기김치(9) 딸기웨어퍼(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(13.15) 미트볼감자조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치스타리무침(5.6.13) 오이김치(9) 바나나	멸치김주먹밥(5.6.13) 국물떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 몬스터오징어&감말이 (1.5.6.16.17) 단무지무침(13) 빚디쿨자두	발아현미밥 동태알탕(5.6.18) 치즈닭갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건파래볶음(13) 깍두기(9) 오렌지 1/4	통밀쌀밥(6) 애호박된장찌개(5.6) 임연수카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 콩나물오색채(5.6.13) 포기김치(9)
30	31			
찰기장밥 감자옹심이국(5.6.17) 모로코식찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 양념연두부(5.6.13) 포기김치(9) 사과(13)	청차조밥 햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 가자미빵가루구이&치폴레 S(1.2.5.6.13) 머위나물볶음 깍두기(9) 아이스바바리안슈(1.2.5.6)			

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.										
	쌀 (시흥햇토미)	김치 (배추,고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	두부 /가공품	고등어 삼치	가자미 임연수	오징어 새우살	동태 코다리	어묵
	국산	국산(G마크)	국산(하우) /국대산	국산 /국대산	국산 /국대산	국산 /국대산	국산	수입산	국산	러시아산	국내산
<b>잡곡 및 찹쌀 : 국산 제품 사용, 채소 및 과일류 : 국산 제품 사용</b>											
알레르기 정보	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b>합니다.</p> <p>기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>★ 알레르기 최종 정보는 매주 학교홈페이지에 게재함(자세한 사항은 학교홈페이지를 참고하세요)</p> <p>☆ 식단은 학교사정 및 물품수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</p> <p>★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다.</p> <p>☆ 식단에 관한 문의사항은 영양관리실로 문의바랍니다.(☎031-503-1656)</p>										

2023년

10월

# 영 양 소 식

문의처: 영양관리실 ☎031) 503-1656

검바위초등학교

## ‘물’ 건강하게 마시기



### 물은 언제 어디서 왔을까요?

★ 화산폭발과 함께 태어난 물 ★



화산폭발 때그려 물을



마그마가오르다 수증기발생



물결어려 구름 비발생



강과 바다의 물

아침에 일어나 세수했나요?

물 한잔을 마셨나요?

물이 없는 세상을 한 번 상상해 보세요.

어떨까요? 생활이 불편해지는 정도가 아니라 우리는 생명을 유지하고 살아 갈 수가 없을 거예요.

### 인체와 물, 신비로운 이야기



#### ★우리 몸속에 있는 물은 건강과 어떤 관계가 있을까요?

우리가 섭취하는 영양소가 택배물품이라면 물은 운송차량과 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.

1. 열이 나고 맥박이 빨라집니다.
2. 진땀이 나고 어지러우며 나른해지고 신경이 날카로워집니다.
3. 탈수가 습관적으로 반복되면 위궤양과 변비 증상이 악화됩니다.
4. 담석증이나 요석증을 촉발시켜 신장의 농축과 희석기능에 빨간불이 켜집니다.



1~3% 부족 : 심한 갈증을 느낍니다

5% 부족 : 몸무게가 줄어듭니다

12% 부족 : 의식장애가 옵니다

### 건강하게 물 마시기

★ 마시는 양 : 자신의 체중 × 30~33ml

★ 마시는 간격 : 한 시간에 한잔!

★ 마시는 방법 : 한번에 0.5L 이상 금지하고, 한두 모금씩 천천히 마십니다.

★ 물 이외 음료 : 녹차, 커피, 맥주는 몸속의 물을 배출하는 역효과가 있고, 주스나 탄산음료의 경우

당이 많이 함유되어 있어, 다른 음료보다 물이 가장 좋습니다.

### 로컬푸드 알아보기

#### 1. 로컬푸드란?

지역에서 생산된 먹거리를 지역에서 소비하자는 운동으로 생산자와 소비자 사이의 이동거리를 단축시켜 식품의 신선도를 극대화시키자는 취지로 출발했습니다. 즉, 먹거리에 대한 생산자와 소비자 사이의 이동거리를 최대한 줄임으로써 농민과 소비자에게 이익이 돌아가도록 하는 것입니다.

#### 2. 푸드마일리지란?

식품의 생산에서 소비자의 섭취에 이르기까지 소요된 거리를 말합니다.

푸드마일리지 값이 클수록 식품의 신선도가 떨어지는 것은 물론이고 식품을 운반하는 선박과 비행기의 탄소배출량이 많아 지구온난화를 가속화시킵니다.

