새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정통신

2022-51호
전화: 031-584-0621
FAX: 031-584-9226

5월 영양소식 및 식단안내

비타민 D가 부족한 아이들

1 「비타민 D」는 어떤 역할을 하나요?

뼈 형성을 촉진시켜요!

- 비타민 D는 칼슘과 인이 장에서 흡수되도록 도와 뼈를 발달시키는 역할을 합니다.
- 부족하게 되면, 유아기에는 *__구루병__, 청소년기에는 *__골연화증__이 될 수 있습니다.

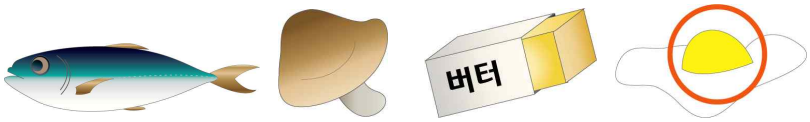
*__구루병, 골연화증__ : 골연화증은 뼈에서 칼슘과 인이 감소되어, 뼈가 물러져 골격이 변하는 증상을 말하며, 구루병은 전형적인 골연화증의 하나로 등뼈나 가슴뼈 등이 굽게 되는 병을 말합니다.

비타민 D 결핍 시, 대사증후군 위험이 4배 이상

- 비타민 D가 부족한 아이들은 **복부비만, 비만도, 고지혈증, 당뇨 등 대사증후군**에 걸릴 위험이 4배 이상 높다는 연구결과가 나왔습니다.
  [고려대 구로병원 가정의학과 김선미-이승환 교수팀 연구결과] 비타민D → 면역력
- 비타민 D는 면역력을 높여줍니다. 그리고 혈압 상승을 막아주고 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 당뇨와 같은 대사증후군을 예방해주는 고마운 영양소입니다.

2 부족한 「비타민 D」는 식품과 햇볕으로 채워주세요!!

정어리, 표고버섯, 뱅어포, 버터, 달걀노른자 등의 식품에 함유되어 있습니다.



햇볕을 통해 뼈의 형성에 필요한 '활성 비타민 D'를 생성할 수 있습니다.



- 뼈의 형성에는 '활성 비타민 D'가 필요하며 우리 몸이 '활성 비타민 D'를 합성하기 위해서는 매일 20~30분 이상 햇볕을 쬐도록 합니다.
- 최근에는 학업 등으로 실내생활이 증가하는 탓에 햇볕에 노출되는 시간이 줄어들게 되는데요, 이럴 경우 비타민 D가 부족할 수 있습니다. 칼슘 함유 음식을 충분히 먹더라도 장에서 흡수가 잘되지 않는다면 골격형성에 방해를 받을 수 있으므로 햇볕의 비타민D를 잘 챙겨주세요!



[출처] : 1. 먹고싶은대로 먹인 음식이 당신 아이의 머리를 망친다(2013) / 오사와 히로시
2. 네이버 지식백과 /고려대학교의료원 건강칼럼

대성초등학교

"친환경급식"
5월 급식 식단표

매주 수요일은 잔반 줄이는 날입니다.

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태 ,코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	태국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수요일은다먹는날	목	금
2	3	4	5	6
찰현미밥 대합미역국(5.6.9.13.18.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 닭다리살바베큐*(5.6.12.13.15.18.) 열무김치(9.13.) 포도* * 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/30.3/277.3/4.3	찰옥수수밥 동태찌개*(5.6.13.) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13.18.) 청포묵김가루무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/33.7/261.1/4.1	토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 그린샐러드/흑임자드레싱(1.4.5.6.12.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.15.) 오이피클(13.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.5/19.9/135.7/2.7	어린이날	재량휴업일
9	10	11	12	13
찰옥수수밥 우동국(1.5.6.) 애느타리깨소스무침(5.6.13.18.) 치즈롤까스/매콤소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/31.6/360.3/3.4	흑미콩밥(5.) 우렁된장찌개(5.6.) 낙지치즈떡볶음(2.5.6.13.17.) 잡채(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기(지자체) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/26.5/422.3/6.4	삼선자장밥(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 단무지무침(13.) 유린기(1.5.6.13.15.18.) 삼색열대과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.2/29.3/119.6/2.3	칼슘기장밥 순대국(6.9.10.13.16.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.16.) 핫윙케첩조림(1.2.5.6.12.13.15.) 김구이(13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.9/24.4/159.8/4.9	곤드레나물밥/간장양념장(건강식(5.6.13.18.) 연두부달걀탕(1.5.13.) 매운돼지갈비찜Y(5.6.10.13.) 알감자버터구이(2.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/29.1/275.6/4.5
16	17	18	19	20
찰현미밥 단호박크림스프(2.5.6.13.16.) 시금치고추장무침(5.6.) 수제간장치킨(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/25.1/113.7/2.5	보리밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) 콩나물상추무침(5.) 오이스틱,쌈장(5.6.13.16.18.) 삼겹살오븐구이(10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/29.8/300.7/4.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 쑥갓어묵탕(1.5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 청포도주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597/22.5/261.6/4.6	칼슘참쌀밥 닭다리삼계탕(1.5.13.15.) 두부조림(5.6.18.) 우엉채강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/34.9/341.2/5	혼합잡곡밥(5.) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 골뱅이쫄면무침(5.6.13.18.) 애호박전(1.5.6.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/29.6/246.2/3.4
23	24	25	26	27
서리태조각콩밥(5.) 쇠고기당면국(5.6.16.) 깻잎순볶음(5.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/27.9/350.7/4.6	밀쌀밥(6.) 김치찌개(정책연구)(5.6.9.10.13.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.12.) 사과주스(지자체)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/29.4/236/10.1 오이김치(9.13.18.)	매콤돈육비빔밥(5.6.10.13.) 미소된장국(5.6.13.18.) 소떡소떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 단무지 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 615/25.5/201.7/3.1	흑미밥 두부새우젓찌개(5.9.13.18.) 비름나물무침(5.6.) 쇠불고기누들(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.6/29.8/284.6/5.2	찰보리밥 버섯들깨탕(5.6.) 오이노각무침(5.6.13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 섞박지(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595/26.8/196.6/2.8
30	31			
차수수밥 육개장(1.5.8.13.16.) 오이지무침(13.) 목살스테이크구이(5.10.13.) 나박김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.7/29.1/179.4/3.3	완두콩기장밥 참치김치찌개(5.9.13.16.18.) 숙주미나리무침(13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/32.6/257.8/4.8			