



새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정통신

2022-85호
전화: 031-584-0621
FAX: 031-584-9226

7~8월 영양소식(식단포함) 안내

🍌 건강한 여름나기

여름이 되면 땀을 많이 흘리게 되어 염분과
비타민의 손실이 커지게 되어 영양의 균형을 잃고
무기력해지기 쉽습니다. 무더운 여름철을 이겨내기
위해서는 무엇보다 충분한 영양 섭취가 필요합니다.

여름철 영양 관리

❖ 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는
닭고기, 돼지고기 등의 육류와 생선류 등
을 섭취해 단백질을 보충해주어야합니다.

❖ 탈수 예방을 위한 수분과 염분 보충

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이
흘리기 때문에 땀에 포함된 수분과 무기
질을 보충해주는 것이 중요합니다.

❖ 신선한 과일, 채소 섭취로 비타민과 무기질 보충

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼
고 식욕이 떨어질 수 있으므로 충분한 보
충이 필요합니다.

여름철 당류 과다 섭취 주의!

우리나라 국민의 당류 섭취량을 계절별로 분석한 결
과, **여름철 12~18세의 당류 섭취량**이 가장 많았는데
이는 **음료류, 빙과류 때문**으로 조사되었습니다.

탄산음료나 아이스크림의 단맛은 오히려 갈증을 일
으킬 수 있으므로 여름철 갈증 해소를 위해서는 **물을
수시로 마시는 습관**을 가져야 합니다.

당류 과다 섭취 시 문제점



충치



비만



당뇨병

여름철 당류 줄이기 실천요령

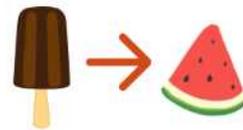
❖ 첫째, 더위를 해소하고 수분 보충을 위 해 시원한 물, 탄산수 등을 선택합니다.

- ✓ 탄산음료 1잔(당 22g, 200mL)
→ 레몬을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200mL)



❖ 둘째, 여름철에 빙과류보다는 비타민·무 기질이 풍부한 제철 과일을 먹습니다.

- ✓ 아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal)
→ 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)



❖ 셋째, 어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품을 선택합니다.

- ✓ 품질인증을 받은 혼합 음료·과채
음료(200mL)가 일반 제품보다
당류 14~38% 감소



❖ 넷째, 빙수를 먹을 땐 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹습니다.

- ✓ 연유 50mL(당 26g, 열량 180kcal), 빙수용 단
팥 한 숟가락(당 5.5g, 열량 30.9kcal)



※ 영양성분 함량 참조
: 식품의약품안전처 식품영양성분
데이터베이스

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고주세요.

식재료 원산지 표시	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						

잡곡 및 찰쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용

알레르기 정보 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19젖은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월	화	수요일은다먹는날	목	금
---	---	----------	---	---



감자의 영양

감자는 당분함량이 낮아 당뇨병환자의 탄수화물 급원 식품으로 좋으며, 식이섬유 함량이 높아 포만감이 오래 유지되기 때문에 다이어트에도 도움이 되어요. 감자에 함유된 비타민B군과 비타민C는 전분에 둘러 싸여 있어 가열에도 손실이 적고, 칼륨함량 또한 높아 소금기가 있는 음식을 많이 먹는 우리나라 사람들에게 좋은 역할을 합니다.

7/1(생일급식)	
차수수밥	냉장축육(냉)
쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)	
삼치카레구이(2.5.6.13.16.)	
비름나물무침(5.6.)	
깍두기(9.13.)	
쿠키롤(1.2.5.6.13.16.)	
* 에너지/단백질/칼슘/철	
529.8/29.3/241/3.4	

7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	
<p>기장밥 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 비엔나소시지볶음(2.6.10.13.15)) 고구마당탕(13.) 총각김치(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 650/24.3/271/4</p>	<p>흑임자밥 유부우동(1.5.6.13.16.) 돼지갈비엿장조림(1.5.6.10.13.18.) 미역오이초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.6/29/271/3.3</p>	<p>깍두기볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은순두부국(5.6.18.) 닭꼬치구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 삼색열대과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/31.1/249.7/12.5</p>	<p>찰현미밥 떡만두국*(1.5.6.10.13.16.18.) 호두취나물무침(1.5.6.14.18.) 마늘돈육구이&무쌈Y(5.6.10.13.) 오이김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/33.5/254.5/7.1</p>	<p>7/1(생일급식) 차수수밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.16.) 비름나물무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 쿠키롤(1.2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/29.3/241/3.4</p>	
7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	
<p>완두콩밥 돼지등뼈감자탕Y(5.6.9.10.13.) 썩갠두부무침(5.6.13.18.) 낙지치즈떡볶이Y(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519/31.7/302.7/4.3</p>	<p>기장밥 꼬치어육국(1.5.6.13.16.) 곤약돈육조림Y(5.6.10.13.) 채소졸면무침*(5.6.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/27.8/264.4/4.8</p>	<p>치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 배추된장국(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.6/32.5/212.2/3.7</p>	<p>차초밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 콩나물상추무침(5.) 오리연탄불고기(5.6.13.) 백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/29.9/267.3/4.7</p>	<p>영양닭족(5.13.15.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 깔라만세레몬씨(음료) * 에너지/단백질/칼슘/철 723/25.6/201.2/3.6</p>	
7/18	7/19	7/20	7/21	7/22 여름방학식	
<p>강황쌀밥 버섯매운탕(5.6.13.16.) 순살후라이드치킨(6.13.15.) 그린샐러드/발사믹드레싱(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>찰옥수수밥 된장찌개.(5.6.) 오이감장과(5.6.13.16.18.) 굴비구이(2.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플</p>	<p>찰보리밥 황태콩나물국(5.6.9.13.) 단호박샐러드(1.5.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 파래김자반 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철</p>	<p>여름나물비빔밥(5.6.13.16.18.) 미소된장국(1.5.6.13.18.) 떠먹는팬피자(1.2.5.6.10.) 나박김치(9.13.) 포도주스(지자체지원)(5.13.)</p>	<p>급식 없음</p>	
8/23 개학식		8/24	8/25	8/26	
<p>여름방학</p>		<p>찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 그린샐러드/키워드레싱*(1.5.12.13.) 수제간장치킨Y(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/28.1/186.5/3.1</p>	<p>나시고랭볶음Y(1.5.6.9.13.18.) 미소된장국(5.6.13.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 단무지 삼색열대과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/28.5/257.4/4.4</p>	<p>흰쌀밥 김치수제비국(5.6.9.13.18.) 오리감자주물럭(5.6.13.) 청포묵김가루무침(5.13.) 총각김치(9.13.) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/22/193.2/4</p>	<p>서리태조각콩밥(5.) 연두부달걀탕(1.5.13.) LA식돼지갈비구이(5.6.10.13.) 사천자장우동(2.5.6.9.10.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.4/40.3/229.2/4.7</p>
8/29	8/30	8/31	<p>< 학생 자치회 선정메뉴 > 학교급식에 반영 되었음을 알려드립니다. 치킨마요덮밥, 구슬아이스크림, 토마토스파게티, 비엔나소시지볶음, 후라이드치킨, 회오리감자, 오이김치 먹을만큼, 남김없이, 깨끗하게!</p>		
<p>흑미밥 우렁된장찌개(5.6.) 파스타샐러드(1.2.5.6.12.13.) 닭다리살바베큐*(5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/34.6/409.2/5.9</p>	<p>찰옥수수밥 나가사끼짬뽕탕(2.5.6.9.10.13.17.18.) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.) 멘초카초(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 볶음김치(5.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/38.2/274/6.1</p>	<p>대파달걀볶음밥(1.5.6.13.18.) 자장(1.5.6.10.) 회오리감자(5.6.) 깍두기(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 689/23.9/103.3/3.1</p>			