


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	<div>제 2023 - 164 호</div>
		<div>담당 : 예체건강부</div>
	<div>10월 식단표 및 영양소식지</div>	<div>경기도 시흥시 장현순환로 100</div> <div><div>☎ (교무실) 031-365-8200</div><div>☎ (급식실) 031-365-8284</div></div>

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
2	3	4	5	6(생일축하의날)
임시공휴일	개천절	치킨데리아끼볶음밥 (1.5.6.13.15.18) 유부장국(5.6) 단호박치즈고로케(1.5.6.12) 블루베리샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9.13) 우리밀칼슘초코틀케익(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 매운콩나물국(5) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.16) 감자채썰볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9.13) 과일(망고)	흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 한식잡채(5.6.10.13) 파김치(9.13) 애플크림블러썬스케익 (1.2.5.6)
9	10	11(학생소리합반영)	12	13
한글날	혼합잡곡밥(5) 매콤복어국(1.5.6.13.16) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 호박전(1.5.6) 석박지(9.13) 과일(사인머스켓)	쌀국수(5.6.15.16.18) 반미샌드위치(1.2.5.6.12.13) 통새우짜조물/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 깍두기(9.13) 음료(청포도 플리도)	흑미밥 수제비국(5.6) 콩나물불고기볶음(5.6.10.13) 달걀말이&케찹(1.5.12) 배추김치(9.13) 과일(골드키위)	콩나물밥&양념장(5.6.10.13) 두부장국(5.6) 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 음료(식혜)
16	17	18	19	20
기장밥 설렁탕(13.16) 해물완자&케찹(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 야채어묵볶음(1.5.6.13) 석박지(9.13) 군고구마	수수밥 달걀파국(1) 오삼불고기볶음(5.6.10.13.17) 도토리묵무침(5.6.13) 파김치(9.13) 과일(메론)	목살필라프(1.5.6.10.13.18) 우동국(1.2.5.6.7.9.18) 닭봉조림(5.6.13.15) 과일샐러드(1.5.12.13) 배추김치(9.13) 음료(청사과에이드)	수수밥 만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 탕평채(5.6.16) 오이지무침(13) 과일(사과)	차조밥 시금치된장국(5.6) 돼지수육(5.6.10.13)&쌈장 (5.6.13) 매밀막국수(3.5.6.7.13.18) 깍두기(9.13) 후식(크롱지)
23(학생소리합반영)	24(학생소리합반영)	25	26	27
기장밥 햄도둑찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고구마치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 부추양파무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 과일(오렌지)	차조밥 사골떡국(1.5.6.16) 닭다리살오븐구이 (5.6.12.13.15) 무쌈&파채무침 배추김치(9.13) 롤샷도그(1.2.5.6.10.16)	짜장면(5.6.10.13.16) 참살 껌바로우(1.5.6.10.11) 양상추샐러드&딸기드레싱 (1.2.5.6.11.12) 배추김치(9.13) 독도케이크&블루레몬주스 (1.2.4.5.6)	혼합잡곡밥(5) 무채국(5.6.7.18) 목은지닭볶음탕(9.13.15) 고사리볶음(5.6) 총각김치(9.13) 과일(배)	흑미밥 근대된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 야채달걀찜(1.9) 시금치나물무침 배추김치(9.13)
30(학생소리합반영)	31			
김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 종합어묵국(1.5.6.7.18) 왕새우튀김&칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 줄면무침(5.6.13) 단무지(13) 음료(통과일사과주스)(13)	옥수수밥 애호박고추장찌개(5.6) 치킨까스/소스(1.2.5.6.15.18) 파리고추매추리알장조림 (1.5.6.13) 총각김치(9.13) 과일(파인애플)			

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어 꽃게	주꾸미	쌀 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양표시하는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.



봄에 씨를 뿌리고, 여름에 정성들여 가꾼 것을 가을이 되어 거두어 들이는 수확의 계절입니다.

비단 농사 뿐만 아니라 우리 몸도 봄과 여름의 빠른 성장기를 거쳐 가을이 되면 성장이 늦어지며 쌀쌀하고 건조한 기온 때문에 코와 인후가 자극을 받아 코감기, 축농증이 나타나고 대장의 수분이 쉽게 말라 변비나 환절기 피부염이 생길 수 있습니다. 이 시기의 식사는 제철 음식을 자기 입맛에 따라 먹되 윤기를 주는 음식(참깨등 불포화지방산)과 **폐와 대장에 이로운 매운 맛과 비린 맛을 가진 생선과 조개류**를 많이 섭취하도록 하는 것이 좋다고 합니다. 특히 아토피나 알레르기성 비염, 축농증으로 고생하는 어린이는 현미, 율무, 복숭아, 배, 무, 배추, 양파, 피망과 같은 채소와 우유나 생강차, 율무차, 수정과를 따뜻하게 데워서 먹으면 좋다고 합니다.

10월에는 전통 음식과 풍부한 제철 음식을 6가지 맛(육미)에 맞추어서 식단을 꾸몄습니다. 그리고 이 시기에 맞는 폐와 대장을 영양하는 음식들 위주로 급식메뉴로 구성했으니 여러분 건강을 위해서라도 편식하지 말고 골고루 먹길 바랍니다.

10월의 절기

추석(음력8월15일) : 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고 밤, 대추, 감 등의 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내고 성묘하는 날로 송편, 토란탕, 화양적, 닭찜, 배숙, 햇밤밥, 나박김치 등을 먹습니다.



【 토란탕 】 【 송편 】 【 산적 】

한로(음력8월20일) : 찬이슬이 내리기 시작하는 날로 날씨가 쌀쌀해져 우리 몸의 혈관도 수축해짐으로 인해 이때는 심혈관계 질병에 주의해야 함.

상강(음력9월6일) : 가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작하는 날로 식물이 시들고 우리 인체에는 비장의 기능이 약해지고 폐의 기운이 왕성해 진다고 합니다.



아! 나도 머리가 좋아졌으면!!!!!!

머리가 좋아지려면 학습을 통한 꾸준한 노력은 물론이거니와 뇌의 활동을 활발하게 유지 하도록 하는 것이 필요한데 그러기 위해서는 우선 충분한 양의 혈액이 뇌로 보내져야 합니다.이 혈액 중의 산소와 영양성분은 뇌의 활동에 꼭 필요한 것이므로 다음과 같은 음식을 눈여겨 보는것도 좋을 듯 합니다.

두뇌 활동을 돕는 철분

철분은 체내에서 헤모글로빈을 만들고, 산소공급을 돕기 때문에 활발한 두뇌활동을 돕는다. 철분은 푸른잎 채소보다 육류에 많이 들어 있으며, 동물성 철분이 상대적으로 소화와 흡수가 잘 된다.(간,동물내장,쇠고기등 육류)

뇌세포 성장을 돕는 견과류

견과류의 지방산은 대부분 불포화 지방산으로 인지질을 구성하는데 작용하여 뇌신경 세포돌기의 성장을 촉진한다. (호두, 잣, 아몬드, 땅콩, 참깨, 검은깨, 현미)

두뇌 발달을 증진시키는 해조류

비타민과 무기질이 풍부한 해조류는 두뇌활동을 활발하게 해주고 또한 혈액을 구성하는 요오드를 보충하여 피를 맑게 하는 효능이 있다.

뇌기능 강화에 효과적인 DHA

등푸른 생선, 해물 등에는 뇌의 중추신경계를 구성하는 지방산이 함유되어 있는데 어릴 때 섭취할수록 뇌에 많이 축적된다. 이 지방산은 몸 속에 흡수되면서 DHA로 변하여 뇌기능 강화에 효과적이다.(참치, 고등어, 청어, 연어, 꽂치, 송어, 오징어, 굴, 새우, 들기름, 콩기름, 현미, 옥수수기름)

스트레스에 좋은 비타민C가 풍부한 과일

단백질의 흡수를 돕기 위해서는 비타민을 섭취해야 하는데 그 중에서도 비타민C는 스트레스를 없애주므로 과일, 야채등으로 비타민을 보충해준다. (토마토, 당근, 오렌지, 레몬, 녹황색, 채소, 김, 고구마)



뇌세포의 노화를 예방하는 콩

콩에는 뇌세포의 회복을 도와주는 레시틴이 풍부하게 들어있고, 사포닌 성분이 다량 함유되어 있어 뇌의 노화를 막아 준다.(대두, 검은 콩, 두부, 두유, 현미, 밀)





가을철 영양관리



이 시기는 기후가 시원하고 건조하면서도 여름철의 나머지 열이 채 가셔지지 않고 진액이 회복되지 않아 인체는 진액이 모자라고 건조한 편이라고 합니다. **가을철은 진액이 부족하고 몸이 건조하여 쉽게 진액을 상하게 하고 폐가 건조해지는 특징**에 따라 가을 음식은 마땅히 진액을 생기게 하여 건조한 것을 습윤하게 하고 **음을 자양하여 폐를 촉촉하게 해야 한다**고 합니다.

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 몸 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 활발해져 식욕이 당기게 된다고 합니다. 이처럼 가을철은 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하는 것이 중요합니다.

1. 체중관리에 신경 씁니다 - 햇곡식과 햇과일이 많이 생산되어 영양을 충분히 공급해 주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수 있으므로 체중 관리에 주의하여야 합니다.

2. 자연식품을 이용합니다 - 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급 해줍니다.

3. 단백질식품을 균형 있게 섭취합니다 - 채소가 많은 계절이므로 식단이 채소 위주로 될 수 있으므로 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류, 어류 등을 꼭 섭취하도록 합니다.



가을철 몸을 보하는 음식

매운맛이나 비린내 나는 음식이 좋다

곡식	현미, 율무
과일	복숭아, 배
근과류와 야채류	마늘, 양파, 고추, 배추, 달래, 무, 피망
육류와 어패류	말고기, 생선, 조개류, 동물허파, 대장
차와 음료	생강차, 율무차, 현미차, 수정과, 계피차
조미료	마늘, 겨자, 박하, 생강, 고추장
초약	계피, 천궁



약선요리 - 환절기

감기예방 효능

일교차가 심하고 아침.저녁으로 쌀쌀해지면서 어김없이 찾아오는 불청객 감기. 감기는 체력이 약하거나, 과로로 체력이 떨어지면서 사기(邪氣)를 막아내는 체내 정기 특히 비장(脾臟)과 폐장(肺臟)의 기가 허하여 면역력이 떨어질 때 잘 걸린다고 합니다.

감기는 기를 돋우고 비장을 보하는 **쇠고기, 콩, 버섯, 당근, 황기, 대추** 등을 자주 먹는 것이 좋으며, 무엇보다 예방이 바람직 할 듯 합니다. 감기에 걸렸을 때 매실, 살구, 석류는 좋지 않다고 합니다. 왜냐하면 매실, 살구, 석류는 신맛인 목기(木氣)로 비장의 토기(土氣)와는 상극(相克)이기 때문에 기가 허해 질 수 있다고 하니 식품 선택에 주의를 기울임이 좋을 듯 합니다. **폐장이나 대장이 허할 때는 코감기가 온다고 합니다.**

<1차 처방> 金(매운맛, 비린내 나는 맛)
코감기가 왔을때는 금기의 성분(흰색)을 가진 현미, 율무, 배, 무, 파, 마늘, 배추, 고추, 생강차, 수정과, 우유와 비린 맛을 가진 생선, 조개류, 순대 등 먹어서 폐장과 대장의 기운을 보충하면 좋다고 합니다.

<2차 처방> 水(짠맛, 고린내 나는 맛)
수기의 음식(검정색)으로 검정콩, 밤, 마, 미역, 김, 파래 등의 해조류, 토종 흑돼지, 멸치, 오징어 등이 금생수로 서로 상생하게 한다고 하네요.



재미있는 상식 - 기분에 따라 먹는 음식

걱정이 있을때

⇒ 섬유질과 탄수화물이 풍부한 음식으로 걱정을 풀어보세요 ⇒ 구운감자, 비빔국수, 빵 공포가 밀려올때 ⇒ 달콤하고 톡 쏘는 음식으로 공포를 살짝이겨보세요

⇒ 별사탕, 땅콩버터, 식혜 등 기분이 우울할때 ⇒ 기분을 좋게 해 주는 초코릿을 먹어보세요 ⇒ 화이트초코릿, 아몬드

어때요? 기분이 한결 나아지지 않던가요?

이런 걸 생활 속의 지혜라고 하죠?

밀려야 본전? 한번 해 보세요. 한결 좋아 질 거예요!!

2023. 9. 25.

시 흥 가 온 중 학 교 장 (직인 생략)