

교훈 : 성실



가 정 통 신 문

제 2023 - 68 호

담당 : 예체건강부

5월 식단표 및 영양소식지

경기도 시흥시 장현순환로 100

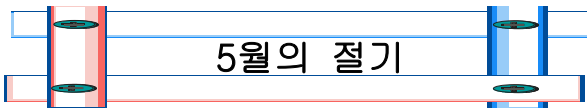
☎ (교무실) 031-365-8200

☎ (급식실) 031-365-8284

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
1	2(생일축하의날)	3	4	5
재량휴업일	차조밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.) 부침두부/양념장(5.6.) 총각김치(9.13) 롤핫도그(학생소리함반영) (1.2.5.6.10.16.)	미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 바비큐닭다리구이 (5.6.12.13.15.18.) 양상추샐러드&키워드레싱 (1.2.5.6.11.12.13.) 음료(쁘띠클자두) 모듬과일(13.)	혼합잡곡밥(5.) 짬뽕순두부국 (5.6.9.12.13.17.18) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 불어묵조림(1.5.6.) 배추김치(9.13) 과일(키위)	어린이날
8	9	10	11	12
수수밥 아욱된장국(5.6.) 제육볶음(5.6.10.) 수제해물파전(1.5.6.9.17.) 배추김치(9.13) 과일(사과)	혼합잡곡밥(5.) 얼큰굴림만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 닭고기야채볶음(5.6.13.15.) 실곤약무침(5.6.13.) 구아김 갯김치(9.13)	치킨데리아끼볶음밥 (1.5.6.12.13.15.18.) 우동국(1.5.6.9.13.16.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 블루베리샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.13) 음료(워터젤리복숭아)(11.)	기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13.16.) 탕평채(5.6.16.) 총각김치(9.13) 과일(파인에플)	흑미밥 설렁탕(5.8.13.16.) 코다리떡강정(4.5.6.12.) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 석박지(9.13.) 아이스슈(학생소리함반영) (1.2.5.6.)
15(스승의날)	16	17	18	19
참쌀밥 사골떡국(1.5.6.10.13.16.) 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.) 카네이션치즈케익 (1.2.5.6.) 배추김치(9.13)	흑미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 삼치옛장조림(5.6.13.) 미니돈까스/소스(1.5.6.10.12.) 총각김치(9.13) 과일(바나나)	짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 달걀파국(1.) 참살 꿔바로우(1.5.6.10.11.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 깍두기(9.13) 음료(활력 비피더스)(2.)	기장밥 닭개장(1.5.6.15.) 파채떡갈비&데리야끼(2.5.6. 10.12.13.15.16.18.) 고구마순들깨볶음(5.6.) 배추김치(9.13) 과일(배)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 유부장국(5.6.) 루꼴라파자 (1.2.5.6.10.12.13) 양배추콘샐러드 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13)
22	23	24	25	26
곤드레밥&양념장 (5.6.10.13.) 두부미역장국(5.6.) 수제김치전(1.5.6.9.17.) 가지나물볶음(5.6.) 나박김치(9.13) 과일(망고)	수수밥 버섯전골(5.6.7.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.) 매콤감자조림(5.6.13.) 시금치나물무침 배추김치(9.13)	햄우렁볶음밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 수제오꼬노미야끼 (1.5.6.9.10.13.17.) 비타민모짜렐라샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.13) 초코우유(학생소리함반영)(2.)	참쌀밥 김치수제비국(6.9.) 체다치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.) 총각김치(9.13)	기장밥 다시마무채국(5.6.) 콩나물불고기볶음(5.6.10.) 맥반석달걀장조림 (1.5.6.10.) 갯김치(9.13) 과일(메론)
29	30	31		
대체공휴일	혼합잡곡밥(5.) 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18.) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) 오이소박이 과일(토마토)(12.)	참치김치덮밥 (5.6.9.13.16.18.) 두부장국(5.6.) 삼각잡채말이(1.5.6.16.) 버섯호박볶음(5.9.) 단무지(13) 과일(오렌지)		

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	식육 가공품	가자미	오징어	주꾸미	쌀	두부	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
원산지	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) ⑲자 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 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상으로 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.



5월의 절기

1. 입 하

음력으로는 4월, 양력으로는 대개 5월 5일에 해당된다.

이맘때면 곡우에 마련한 못자리도 자리를 잡아 농사일이 좀더 분망해진다. 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기이다. 세시행사의 하나로 입하 무렵 쑥버무리를 절식(節食)으로 한다.

2. 소 만

음력 4월, 양력 5월 21일께가 된다. 소만이 되면 보리가 익어가며 산에서는 부엉이가 울어 낸다. 이때 쪼이면 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 내남없이 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기다.

이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다.

썸바귀는 꽃상추과에 속하며 뿌리나 줄기, 잎은 아무렵 식용으로 쓰인다. 냉이국도 늦봄 내지는 초여름의 시절식이며 보리는 밀과 더불어 여름철 주식을 대표한다.

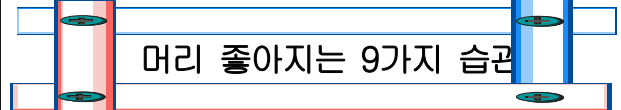
3. 단 오

음력 5월 5일은 24절기는 아니지만 단오 명절입니다.

이 날은 수릿날이라하여 설날, 추석과 함께 3대 명절의 하나로 전해지고 있지요. 본래 농경의 풍작을 기원하는 제삿날로서, 옛날 가락국, 신라 때에 비롯된 명절이라고 합니다.

창포물에 머리를 감고 그네를 뛰며, 씨름판을 벌여 기운과 재주를 자랑하면서 하루를 즐겁게 지내는 것이 우리의 풍습입니다.

단오음식은 증편, 어알탕, 준치만두, 앵두화채, 제호탕, 수리취떡등이 있으며 수리취떡은 수리취를 삶아서 절편을 찜을 때 함께 찌서 수레바퀴 문양 떡살을 박아 차륜병(車輪餅)이라고도 하고, 또는 쑥을 삶아서 넣기도 하여 애엽고라고도 한다.



머리 좋아지는 9가지 습관

1. 규칙적인 식사를 한다.

식사량은 너무 많지 않게 하고, 영양의 균형이 잡힌 식사를 해야 한다.

2. 채소와 과일은 매일 충분히 섭취

채소나 과일에 많이 들어 있는 비타민C와 E, 베타카로틴은 뇌를 정화시키는 항산화작용을 한다.

3. DHA와 EPA가 풍부한 생선(삼치, 고등어, 꽂치 같은 등푸른 생선)은 일주일에 1~2번 정도

4. 두뇌 회전을 도와주는 호두, 땅콩은 수시로

호두, 잣, 땅콩, 파스타치오 등의 견과류와 검은깨, 호박씨, 해바라기씨 등의 씨앗류에는 몸에서 생기는 유해물질인 활성산소를 억제하는 비타민E가 많으며 뇌 발달을 촉진시킨다.



5. 탁월한 건뇌식품, 콩을 매끼마다

콩을 재료로 한 음식은 두뇌에 양질의 단백질을 공급하는 훌륭한 건뇌식이다. 두유, 된장, 두부, 콩나물, 콩장 등을 매일매일 식단에서 빠뜨리지 않는다

6. 칼슘 식품을 먹으면 머리가 좋아진다.

칼슘은 뼈와 치아의 발육뿐만 아니라 두뇌 회전과 신경 전달을 촉진하는 중요한 영양소다. 칼슘이 많이 함유된 음식으로는 멸치와 녹색 채소, 그리고 미역, 다시마, 톳 등의 해조류이다. 특히 미역은 매우 훌륭한 칼슘 공급원이므로 늘 식탁에 오르는 식품으로 정해놓도록 한다.

7. 물을 충분히 먹어야 머리가 깨끗해진다.

수분과 산소가 부족해지면 혈액순환에 장애가 생기고 혈류가 건강하지 못하면 뇌기능도 활발하지 못하게 된다. 야채류와 해조류, 잡곡 등 고른 영양섭취를 통해 어느 한 곳으로 치우치지 않는 균형 잡힌 식생활을 하는 것이 뇌뿐만 아니라 건강에도 중요하다고 할 수 있다.



● 아토피란?

아토피에 있어서 음식에 한 주의는 체질을 떠나 본입니다. 음식은 자연으로 해야 하며 인스턴트 식품, 화학조미료는 금해야 합니다. 또한 채소의 경우 유기농법에 의해 생산된 채소를 먹는 것이 좋습니다. 사람에 따라 다르기는 하나 대체로 알레르기를 일으키는 음식에는 닭고기, 돼지고기, 계란, 땅콩, 우유, 두유, 밀가루, 생선 등이 있습니다.



● 소식하여 오래 씹는다.

과식을 하게 되면 소화기관에 부담을 주게 되고 노폐물이 몸 밖으로 배설되는 과정에서 각 기관에 기능장애를 가져오며 정제된 음식물이 부패, 발효되면서 독소를 만들어 피를 오염시켜 아토피를 악화시킵니다.

● 물 등 국에 밥을 말아 먹지 않는다.

밥을 말아먹게 되면 우선 오래 씹지 않고 삼키게 되며, 위 속에서 국물에 의해 위액이 희석되어 제대로 소화를 시키지 못해 아토피가 악화됩니다.

● 단백질 섭취량을 줄인다.

단백질이 아미노산으로 분해되지 않고 흡수되면 인체와 다른 이종 단백질로 여겨져 아토피반응을 일으킵니다.

● 지방섭취량을 줄인다.

동물성지방은 우리 몸속에서 활성산소와 결합해 과산화지질이라는 물질을 만들어 아토피성 피부염을 더욱 악화시킵니다.

콩기름, 옥수수, 해바라기씨유 등 정제과정을 통하는 기름은 열을 가할 때 지방이 변형되므로 피를 탁하게 만듭니다. 참깨, 들깨, 호박씨, 호도, 잣 등 지방성분이 많이 함유된 식품을 자연그대로 섭취하는 것이 좋습니다.

● 신선한 야채를 많이 먹는다.

야채는 우리 몸에 독소와 유해물질을 흡착해서 밖으로 배출시키며 활성산소를 제거하고 신진대사에 필요한 효소를 공급하며 장운동을 촉진시키고 피부 기능을 강화시켜 줍니다.

● 잠들기 3시간 전에는 음식을 먹지 않는다.

잠들기 전에 먹고 자는 것은 소화기관과 인체장기가 휴면상태에 들어가므로 제대로 소화되지 못하여 피를 탁하게 만들고 아토피를 악화시킵니다.

● 찬 것을 멀리하고 따뜻하게 먹어야 한다.

아토피 환자들의 대부분은 찬 것을 아주 많이 찾는데 찬 것을 먹으면 오히려 몸 내부에서 더 많은 열이 발생되므로 피부호흡을 방해하게 됩니다. 과일도 찬 음식의 일종이므로 아토피가 심한 경우 삼가야 합니다.

아토피 식단 작성요령

1. 부모의 정성으로 안전한 먹거리를 시장에서 직접 사서 요리하세요.
2. 기름기 많은 것과 각종 가공식품은 피해야 합니다.
3. 수입농산물은 피하고 제철농산물과 비교적 무농약 제품을 사용해야 합니다.
4. 100℃이상에서 튀기거나 구운 밀가루 음식은 먹이지 않아야 합니다.
5. 외식을 자제합니다.
6. 생선요리는 가급적 찜, 국, 조림으로 먹습니다.
7. 수입 농산물을 피해야 합니다.
8. 설탕을 자제해야 합니다.
9. 아토피가 심한 경우 가급적 고기를 먹지 않습니다.

아토피아이를 위한 천연 조미료 제조법

- ▶ **다시마 가루**: 다시마를 마른 행주로 닦고 팬에 타지않게 구운 뒤 분쇄기로 곱게 갈아 보관한다. 국물을 낼 때는 다시마, 대파를 넣고 물을 끓인다.
- ▶ **멸치 가루**: 멸치는 머리, 내장을 손질한 뒤 팬에 타지 않게 볶은 다음 분쇄기로 곱게 갈아서 보관. 국물을 낼 때는 멸치를 손질한 뒤 30분가량 끓이고 멸치를 건져 낸다
- ▶ **새우 가루**: 마른 새우를 마른 행주로 닦고 햇볕에 바짝 말린 뒤 팬에 넣고 타지 않게 볶는다. 분쇄기로 곱게 갈아서 체에 한번 거른다
- ▶ **표고버섯 가루**: 말린 표고버섯을 햇볕에 하루쯤 바짝 말린 뒤 분쇄기나 절구로 곱게 빻아서 사용한다
- ▶ **미역, 다시마 가루**: 미역과 다시마를 마른 행주로 닦은 뒤 적당한 크기로 잘라서 분쇄기로 곱게 간다
- ▶ **콩가루**: 콩을 볶은 뒤 껍질을 벗기고 분쇄기로 곱게 간다
- ▶ **들깨가루**: 들깨를 팬에 볶고 분쇄기로 곱게 간 뒤 체에 한번 거른다