

여름철 영양관리는 이렇게!

더워서 지치고, 내리는 비에 지치는 여름!

여름철에는 신선한 제철 음식과 몸의 컨디션에 맞는 음식을 챙겨 먹으며 영양관리를 잘 해야 해요.

▶ 여름철의 신체적 특징

- ① 몸 안팎으로 높은 온도로 인해 신진대사(소화 기능)가 활발해져요. 소화가 잘 되는 것은 좋지만 과도하게 활발한 신진대사는 비타민을 많이 소비하여 몸 안의 비타민이 부족해질 수 있어요.
- ② 조금만 움직여도 땀이 나요. 땀이 많이 나면 몸 안의 염분이 부족해지고 위의 소화액(위산) 분비를 줄여서 식욕이 떨어지기도 해요.
- ③ 더워서 찬 음식을 많이 먹으면 체온 조절이 잘 되지 않고 두통이나 설사, 현기증이 나타나요.

▶ 여름철 영양관리 팁!

- ① 체력을 보강하기 위해서는 단백질을 필수!
체력을 높이려면 우리 몸의 근육을 만들어주는 단백질을 섭취하는 것이 중요해요. 돼지고기, 닭고기와 같은 육류와 고등어, 삼치 등 생선류를 먹어보아요!
- ② 신선한 과일과 채소로 비타민 보충!
사람이 피로를 느낄 때는 언제일까요? 바로 몸 안의 비타민이 부족해질 때예요. 수박, 참외 등의 제철 과일을 먹으며 비타민을 보충해요!

어떤 음식을 먹어야 할까요?

* 오이 *

아삭~한 식감이 매력적인 오이! 야외에 나갔다가 들어온 후 얼굴이 뜨거울 때 피부에 붙이기도 하는 오이는 90% 이상이 수분(물)으로 이루어져 있고 칼륨을 많이 갖고 있어요. 몸 안에 쌓인 습기를 없애주기도 해서 더위로 몸이 지칠 때 먹기에 안성맞춤인 채소예요. 추천메뉴: 오이냉국!

* 애호박 *

여름철 강한 햇빛 아래서도 쑥쑥 자라는 생명력을 자랑하는 애호박! 애호박은 칼로리가 낮고 섬유소와 비타민, 미네랄을 많이 함유하고 있어 지친 몸을 회복하는데 좋아요. 추천메뉴: 애호박전!

출처 : 헬스케어뉴스 건강오피니언

당류를 조심해요!

달달한 아이스크림을 먹을 때, 시원한 탄산음료를 마실 때 섭취하게 되는 당! 당은 우리 몸에서 에너지를 만들기도 하지만 많이 먹게 되면 만성질환을 만드는 위험한 요인이기도 해요. 우리나라 사람들 중에서 10~18세의 당 섭취량이 가장 많다고 알려져 있어요. 생활 속에서 나도 모르게 무심코 많이 먹게 되는 당을 줄이기 위해 '감당(당류 줄이기) 캠페인'을 다 함께 실천해 봅시다!

〈'감당(당류 줄이기) 캠페인'〉

- ① 음료를 선택할 때는 탄산음료나 달달한 주스 대신 물이나 우유를 마셔요.
- ② 가공식품에는 당이 많이 들어있어요. 가공식품 대신 신선한 채소와 과일, 견과류와 우유를 섭취해요.
- ③ 밥을 먹고 나서 간식과 후식을 먹을 때는 아무거나 고르지 않고 영양정보(영양표시)를 꼭 확인하여 당이 적게 들어있는 식품을 골라서 먹어요.

| 영양정보 | | 총 내용량90g |
|--------|-------|--------------------|
| | | 440kcal |
| 총 내용량당 | | 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 |
| 나트륨 | 450mg | 23% |
| 탄수화물 | 57g | 17% |
| 당류 | 3g | 3% |
| 지방 | 21g | 41% |
| 콜레스테롤 | 0mg | 0% |
| 단백질 | 6g | 11% |

출처 : 질병관리본부 질병예방센터, 서울시 식품안전정보

★2023년 8월 식단계획표★

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|---|---|---|--|
| <p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣</p> <p>* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p> | | | | |
| | | 16 숯불제육덮밥(5.6.10.13) 미소된장국(5.6) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 행운의브라우니(1.2.5.6) 688.8/21.2/195.8/3.9 | 17 보리밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 돈육보쌈(5.6.9.10) 상추파채무침(13) 오징어김치전(1.5.6) 파인애플 701.9/31.3/93.2/2.2 | 18 선택급식 흑미밥 물떡어묵국(1.5.6) 감자채볶음(13) (선택) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) 삼치소금구이(5.6.13)) 깍두기(9) 747.5/34.3/252.6/2.2 |
| 21 선택급식 찰옥수수쌀밥 새우버섯매운탕(5.6.9.13.16) 치커리사과무침(5.6.13) 치킨튀바로우(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 열려먹는요구르트(2) 707.6/31.7/222.7/3.1 | 22 차조밥 우렁된장찌개(5.6) 돈육참스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 참외샐러드(1.2.5.6.13) 열무김치(9) 아이스찰떡(2.5.6) 703.1/34.4/305.4/3.1 | 23 기장밥 냉모밀(3.5.6.7.13.18) 볶음김치(9) 참치마요/김(1.5) 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) 아오리사과 701.9/27.6/165.4/2.9 | 24 국내여행 - 강원도편 통일밥(6) 순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18) 닭갈비(5.6.13.15) 허니버터감자치즈구이(1.2.5.6.10.12.13)) 배추김치(9) 멜론 717.9/36.4/222.6/3.7 | 25 (중등) 텀블러데이 발아현미밥 한우샤브샤브(5.6.16) 고추장달걀어묵조림(1.2.5.6.12.13.16.18) 멸치견과류볶음(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 복숭아아이스티(11) 662.5/29.7/254.6/3.9 |
| 28 학생추천메뉴 차수수밥 육개장(1.5.16) 불고기타코(5.6.10.13) 깍두기(9) 열대과일샐러드(13) 양상추/또띠아(1.2.5.6.12.13) 684.4/34.0/195.8/2.9 | 29 클로렐라밥 사골물만두국(1.5.6.10.16.18) 철판꾸꾸미야채볶음(5.6.13) 명엽채조림(1.5.6.13) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16)) 백김치(9) 709.4/32.4/257.0/5.3 | 30 인텔리카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)) 오당미무침(5.6.13) 미트볼오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나킥스무디(1.2.5.6.13) 727.7/21.2/185.8/2.5 | 31 선택급식 발아찰흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 숙주나물무침(5.6.18) (선택)슈프림치킨(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 꿀 709.3/33.9/259.4/2.9 | |