

아침식사의 중요성

◆ 아침식사의 의미

저녁식사 이후 다음날 아침까지는 뇌 활동 에너지인 포도당이 소모되므로 아침식사로 포도당을 보충해 주어야만 합니다. 다시 말해 혈중 포도당 농도를 일정하게 유지하기 위해 간에 저장되어 있는 글리코겐이 분해되어 혈액으로 포도당을 공급하지만, 아침이 되면 고갈이 됩니다. 이럴 때 장시간의 금식(fast)을 깨뜨리는 것(break+fast)입니다.

◆ 아침밥을 먹어야 하는 이유

잠자는 중에 써버린 열량(300~500kcal)을 보충해줍니다.

- 아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족하여 피로감을 느끼고 식은땀이 나며 어지럼증을 호소합니다.
- 뇌 활동에너지 부족으로 우리 몸이 움직일 준비가 되어 있지 않아 의욕이 없어집니다.

공부를 잘 할 수 있도록 집중력을 높여줍니다.

- 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족하게 되어 집중력이 떨어져 공부를 잘 할 수가 없고 불안정하고 공격적인 성격형성에 영향을 준다고도 합니다.
- ※ 수능점수와 아침밥과의 연구에서도 아침밥을 먹은 사람들이 점수가 더 높았다고 합니다.

장의 연동운동을 도와 변비를 예방해 줍니다.

- 아침을 거르면 음식이 장으로 보내지지 않게 되어 연동운동이 일어나지 않아 변비에 걸릴 수 있습니다.

비만을 예방해줍니다.

- 공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장 하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.
- 아침을 안 먹는 것은 불규칙한 식습관으로 이어져 과식, 야식, 결식 등의 악순환이 되고 장기적인 영양불균형이 됩니다.
- 군것질이 늘고, 점심과 저녁에 과식하게 되어 비만의 원인이 됩니다.

성장을 도와줍니다.

- 아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 되어 건강하게 자랄 수 없습니다.

불규칙한 식사 습관으로 생기는 소화불량, 위염 등 질병을 막을 수 있습니다.

올바른 손씻기

◆ 손에 있는 병균을 아시나요?

- 질병의 원인인 세균과 바이러스는 70%이상이 우리의 손을 통하여 입과 코로 감염됩니다.

◆ "1830운동" 하루에 8번 30초 동안 손씻기 운동!



- 손 씻을 때 손가락 사이와 손톱 밑 깨끗하게!

◆ 손은 언제 씻어야 할까요?

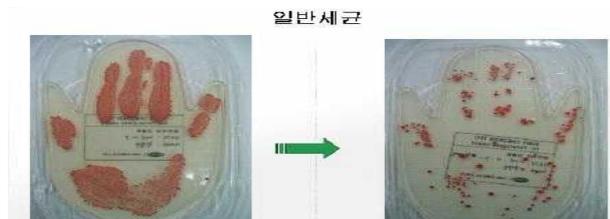


- 화장실 다녀온 후, 외출하고 돌아온 후, 코를 킁 후



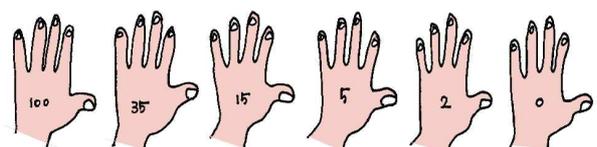
- 애완동물을 만진 후, 음식을 먹거나 요리하기 전

◆ 손을 씻은 후 나의 손 세균의 변화



** 세균의 수 변화 **

씻기전100>고인물35>따뜻한물15>흐르는물5>비눗물2>소독약0





제 2018-05 호

사랑 가득한 가정의 달
5월의 식단표



손을 깨끗이 씻어요~^0^

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
노동절	노동절	제육볶음5.6.10.13 쌀밥 김치찌개5.9.13 김구이5 숙주무침5 깍두기9.13 후식	허니버터치킨 1.5.6.13.15 콩나물밥&양념장5 배추된장국5 어묵볶음1.5.6. 부추무침5 김치9.13	짜장밥5.6.10.13 탕수만두 1.5.6.10.13 파송송계란국1.5 과일샐러드1.5.6 김치9.13/후식
7	8	9	10	11
칠리돈육강정 1.5.6.10.13 쌀밥 미역된장국5 호박버섯볶음5 콩나물무침5 깍두기9.13/후식	닭봉오분구이15 하이라이스5.6.10.13 김치국5.9.13 옥수수마카로니 1.5.6.13 깍두기9.13/후식	치킨마요밥 1.5.6.13.15 얼큰콩나물국5 춘권튀김1.5.6 그린샐러드1.5.6 김치9.13/후식	돈육보쌈10 쌀밥 호박찌개1.5.6 무생채5 상추부추무침5 김치9.13/후식	치킨포피아 1.5.6.13.15 야채볶음밥1.5.13 팽이우동국물5.6 단호박범벅1.5.6.13 깍두기9.13/후식
14	15	16	17	18
돈육불고기 5.6.10.13 쌀밥 순두부국5 감자조림5 치커리레몬무침5 깍두기9.13/후식	나물비빔밥1.5.10.13 소고기무국16 생선커들렛&소스 1.5.6.13 어묵조림1.5.13 김치9.13/후식	미트토마토파스타 5.6.10.12 옥수수스프6 감자튀김&케찹5.12 수제피클 야쿠르트	간풍기1.5.6.13.15 연어커리볶음밥 1.5.6.13 두부미소시루5.6 양상추샐러드 1.5.6.13 김치9.13/후식	닭볶음탕 1.5.6.13.15 쌀밥 다시마무국5 부추야채전1.5.6.13 숙주무침5 김치9.13/후식
21	22	23	24	25
닭갈비5.6.13.15 쌀밥 버섯국5 고구마채튀김5 미역레몬초무침5 김치9.13/후식	석가탄신일	나가사키우동5.6.17 포켓불고기버거 1.5.6.10.13 쌀밥 코울슬로1.5.6.13 김치9.13/후식	수제돈까스/쌀밥 1.5.6.10.13 콩나물국5 크림떡볶이 1.2.5.6.10.13 시금치무침5 깍두기9.13/후식	돈채피망볶음5.6.10. &꽃빵5.6 쌀밥 닭곰탕&당면사리 5.6.13.15 브로콜리튀김5 김치9.13
28	29	30	31	
소불고기당면볶음 5.6.13.16 쌀밥 미역국5 계란찜1.5.13 오이부추무침5 깍두기9.13	닭살카레라이스 1.5.6.13.15 팽이미소시루5 만두튀김1.5.6.10.13 실곤약무침5.6 김치9.13 후식	제육떡볶음5.6.10.13 쌀밥 맑은감자국5 콩나물무침5 상추겉절이5 김치9.13/후식	순살간장양념치킨 1.5.6.13.15 김치볶음밥5.9.13 계란국1.5.13 마카로니콘샐러드 1.5.6.13 치킨무/후식	♡♡♡

♠ 학교 사정 및 물품수급 상 식단은 변경될 수 있습니다.

* 알레르기표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

* 영양표시 일일게시판에 게시 중