

<b>교 훈</b> 꿈 · 사랑 · 건강	<b>시화초등학교</b> <b>5월 식단표</b>	<b>영양 상담실</b> 031-503-0598
---------------------------	--------------------------------	-------------------------------

<b>식재료 원산지 표시</b>	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해 주세요.															
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	갈치	낙지	미역	바지락살	명태/가공품	오징어	임연수	민대구	두부, 콩
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	세네갈 모란	국내산	국내산	국내산	러시아/국내가공	국내산	미국	국내산	국내산
<b>99%가시제거된 생선을 사용합니다.</b>																
<b>잡곡 및 찹쌀</b> : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 <b>채소 및 과일류</b> : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용																
<b>알레르기 정보</b>	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젖은 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b> 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															

월	화	수	목	금
<b>4월 잔반줄이기 프로젝트 성공!</b> <b>후식 선물은 ★표시된 식단입니다.</b> <b>(투표 많이 받은 후식)</b> 		5/2(화)	5/3(수)	5/4(목)
		차조밥 낙지연포탕 돈육볶음⑩ 멸치국물볶음⑥ 배추김치 바나나	콩나물비빔밥⑬ &간장소스⑤ 팽이버섯된장국⑤⑨ 찐왕만두①②⑤⑥⑩⑬ 열무물김치 파인애플	칼슘찰밥 크림수프②⑤⑥⑩⑮ 스마일함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기 <b>★쿠앤크마카롱①②⑥</b>
8	9	10	11	12
수수밥 얼갈이된장국⑤⑨ 마늘쫄대지고기볶음 ⑩⑮ 궁중떡볶이⑬ 배추김치	기장밥 황태무우국①⑤ 닭고기양념구이 ⑤⑥⑫⑮ 감자채볶음 총각김치, 오렌지	칼슘찰밥 치킨카레라이스②⑤⑥⑮ 도깨비방망이핫도그 ⑤⑥⑩⑮&케첩⑫ 과일푸딩샐러드②⑬ 배추김치	현미밥 맑은사골국⑬&소면⑥ 갈치살튀김⑤⑥ 오이밤무침 썬박지⑨	차조밥 계란실파국① 닭갈비②⑤⑥⑮⑮ 김자반 백김치, 키위
15	16	17	18	19
현미밥 쇠고기무국⑬ 돈육메추리알조림①⑩ 잡채, 배추김치 <b>★크림치즈케이크</b> <b>①②⑤⑥⑮</b>	차조밥 건새우아욱국⑨ 캠핑모듬구이⑤⑩⑮⑮ &쌈장⑤ 두부쫄갓무침⑤ 오이김치	김밥볶음밥①⑤⑥⑧⑬ &김밥김 어묵국 시금치무침⑤⑥⑬ 단무지 과일주스	보리밥 차돌된장찌개⑤⑨⑬ 임연수간장구이⑤⑥ 배추김치 <b>★블루베리요거트②</b>	기장밥 바지락살미역국⑮ 스위트너언치킨 ①②④⑤⑥⑮ 총각김치시래기지짐 방울토마토⑫
22	<b>23베트남 음식의 날</b>	<b>24나트름 줄이기 실천</b>	25	28
조각서리태밥⑤ 돼지고기김치찌개 ⑤⑨⑩ 간장찜닭⑮ 도라지오이나물 백김치, 참외	<b>분짜(Bun Chá)</b> <b>②⑤⑥⑩⑫⑮⑮</b> <b>깐(canh,국물)</b> <b>⑤⑥⑩⑬⑮⑮</b> <b>단무지양파절임</b> <b>고수(선택)</b>	오므라이스①⑬ &소스①②⑥⑫ 꽃맛살땅콩무침 ①④⑤⑥⑧⑬⑮ 나박김치 <b>★과일주스</b>	차조밥 청국장⑤⑩ 대구생선가스①⑤⑥ &타르타르소스①② 청포묵무침① 배추김치	수수밥 들깨미역국⑬ 미트볼스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ 열대과일샐러드②⑩⑬ 썬박지⑨
29	30	31	●영양선생님이 초등학교생에게 필요한 영양소가 충분히 들어가도록 만든 급식을 골고루 먹어요! 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민의 양과 비율을 고려하여 구성한 식단입니다. ●매일 새로 들어온 신선한 식재료로 조리합니다.	
남김없이 골고루 먹어요! 	울무밥 시금치된장국⑤ 콩나물불고기⑤⑩ 미역줄기볶음 총각김치 <b>★구슬아이스크림②</b>	칼슘찰밥 해물짜장⑤⑥⑨⑮⑮ 소스에빠진탕수육⑤⑥⑩ 배추김치 바나나칩곡물시리얼⑤⑥ &현우유②		

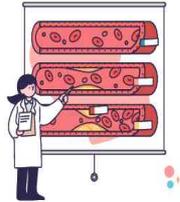
★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

## 콜레스테롤이 무엇인가요?

-세계 음식의 날 (베트남)-

### 콜레스테롤이 알고싶어요.

‘콜레스테롤’ 하면 어떤 생각이 떠오르나요? 건강에 나쁜 것? 먹으면 안 좋은 것? 혈관을 막는 것? 이러한 점들은 콜레스테롤이 너무 많아질 때 나타나는 부작용입니다.



사실 콜레스테롤은 우리 몸에서 **참 중요한 영양소**입니다. 기특한 일을 많이 함에도 불구하고 미움만 사는 것 같아 많이 억울할 것 같은데요, 그렇다면 콜레스테롤의 진짜 정체! 바로 알아볼까요?

### 콜레스테롤이 우리 몸에서 하는 일

#### 1. 세포막과 호르몬을 만듭니다.

세포를 둘러싸고 있는 세포막의 필수 성분으로 **세포를 지키는 지킴이 역할**을 합니다. 또한 여성호르몬, 남성호르몬, 스트레스 대처 호르몬 등 **여러 호르몬을 만드는 재료**입니다.

#### 2. 비타민 D를 만듭니다.

피부에 있는 콜레스테롤이 **햇빛(자외선)**을 받으면 **비타민 D**로 변신합니다.

#### 3. 담즙산을 만듭니다.

튀김류나 기름기가 많은 음식을 소화하는 데 필요한 **담즙산**을 만듭니다.

### 좋은 콜레스테롤 vs 나쁜 콜레스테롤?

좋은 역할을 하는 콜레스테롤과 나쁜 역할을 하는 콜레스테롤은 **콜레스테롤을 운반하는 운반체의 역할**에 따라 나뉘는 것입니다.

운반체가 형성될 때,

- 단백질 비율이 낮으면 LDL(Low-density lipoprotein)

--> 간에서 온몸의 세포로 콜레스테롤을 가져다줌

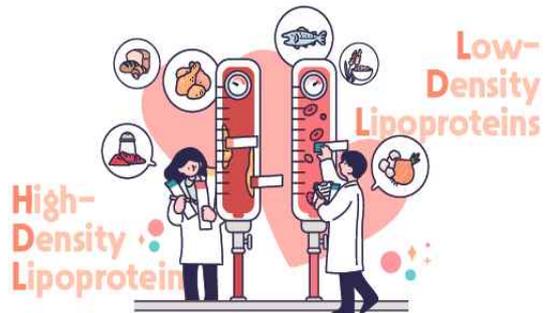
- 단백질 비율이 높으면 HDL(High-density lipoprotein)

--> 온몸의 세포에서 간으로 콜레스테롤을 운반해 줌

따라서 **동맥경화의 위험이 높은 사람의 경우**

**HDL은 혈관의 콜레스테롤을 수거해 없애주는 ‘좋은’ 역할,**

**LDL은 혈관에 콜레스테롤을 가져다 쌓이게 하는 ‘나쁜’ 역할**을 한다고 할 수 있습니다.



### 영양선생님, 베트남 음식이 궁금해요~~!



베트남은 1년 내내 열대 국가라는 인식이 강하지만, 남북으로 길쭉하기 때문에 지역별로 차이가 있습니다. 하노이를 중심으로 하는 북부 지방은 온대기후로 여름 옷으로는 가끔 추울 수도 있을 만큼 뚜렷한 겨울이 있고 일부 고산 지대의 경우 온대기후에 가깝고 눈도 내린답니다. 베트남의 수도는 하노이입니다. 중국, 라오스 캄보디아와 붙어 있으며, 면적은 33,341km<sup>2</sup>으로 한반도의 1.5배입니다. 언어는 베트남어를 사용합니다.

#### < 분짜 Bún Chả >

분짜의 ‘분(Bún)’은 쌀국수면, ‘짜(chả)’는 구운 돼지고기 완자를 뜻하는 베트남 요리입니다. 채소와 쌀국수, 돼지고기를 느억맘 소스에 적서 먹는 음식인데, 먹을수록 그 매력에 빠져든답니다.

분짜는 베트남 북부에 위치한 수도 하노이 지역을 대표하는 음식으로, 하노이는 예전부터 쌀 수확량이 적어 밥보다 쌀국수를 자주 먹었기에 이러한 국수 요리가 발달하였습니다.



자료 및 그림 출처 : 미라캔버스, 전국 영양교사회, 베트남개황, 케타이미지코리아

2023년 4월 26일

시 화 초 등 학 교 장