

교 훈 꿈 · 사랑 · 건강	시화초등학교 10월 식단표	영양 상담실 031-503-0598
--------------------	-------------------	------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.															
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	고등어	디포리	논우렁	임연수	오징어	대구	콩	두부	
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/ 베트남	국산	국내산	국내산	미국	국내산	국내산	국내산	국내산	
99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.																
잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자, ⑳망고, ㉑키위, ㉒수박, ㉓순대, ㉔올리브 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															

월	화	수	목	금
		4	5	6
	개 천 절	치킨마요덮밥①②⑤⑥⑮ (치킨+스크램블에그 +볶음김치) &소스①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤⑨ 자두주스	차조밥 쇠고기미역국⑬ 닭고기양념구이⑤⑥⑭⑮ 새송이버섯애호박볶음⑨ 겉절이김치⑨	찰옥수수밥 김치어묵국①⑤⑥⑨ 돼지갈비구이⑤⑥⑭ 총각김치⑨ 과일시리얼요거트②⑳ &토핑②⑤⑥
9	10	11	12	13
	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥⑨ 콩나물불고기⑤⑥⑭ 멸치국물볶음⑥ 배추김치⑨ 바나나	짜장면①⑤⑥⑭ (면+짜장) 새콤달콤유린기⑤⑥⑮ 단무지 치즈②	수수밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑨⑭ 임연수간장구이⑤⑥⑬ 오이밤무침⑤⑥ 배추김치⑨ 초코우유②	칼슘찰밥 떡만둣국①⑤⑥⑭⑮⑱ 어묵볶음①⑤⑥⑬⑱ 미역줄기볶음 섞박지⑨
16	17	18	19	20
현미밥 달걀실파국① 순살매운닭볶음⑤⑥⑬⑮ 김자반⑤ 백김치⑨ 꿀떡	울무밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 고구마돈가스①⑤⑥⑭ &소스⑤⑥⑭⑬⑱ 과일채소마요샐러드(가을) ①②⑤⑫ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥 ①⑤⑥⑬⑱ 어묵국①⑤⑥ 소시지파프리카볶음 ②⑤⑥⑭⑮⑱ 배추김치⑨ 배주스	차조밥 조랭이미역국⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦ 오지치즈후라이 ①②⑤⑥⑭⑬ 겉절이김치⑨ 사과	보리밥 황태무우국①⑤ 바삭간장불고기⑤⑥⑭ 우렁강된장⑤⑥ &양배추쌈 오이김치⑨
23	24 *대만음식의 날	25	26	27
흑미밥 김치콩나물국⑤⑨ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑭ 샐러드에빠진공룡 ①⑤⑥⑬⑮ 깍두기⑨	 칼슘찰밥 우육탕국(면x) ⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 지파이②⑤⑥⑮⑱ 부추꽃볶음(마늘중) ⑤⑥⑭⑬⑱ 배추김치⑨ 미니펄리수①②⑤⑥	참치마요밥버거⑤⑬ 유부된장국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑭⑮⑱⑱ 단무지 볶음김치⑨ 독도의날케이크①②⑤⑥	기장밥 육개장①⑬ 대구생선가스①⑤⑥ &타르타르소스①②⑤ 감자채볶음 배추김치⑨	차조밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑭ 달걀찜①⑨ 잡채⑤⑥ 섞박지⑨ 황금향
30	31	* 영양 선생님이 초등학생에게 필요한 영양소가 충분히 들어가도록 만든 식단이니 골고루 먹어 보아요! 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민의 양과 비율을 고려하여 구성한 식단이랍니다.		
조각서리태밥⑤ 된장찌개⑤⑥⑨ 만두닭강정 ①⑤⑥⑭⑮⑱⑮⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑬ 돼지고기묵살찹스테이크 ⑤⑥⑭⑫⑬ 과일푸딩샐러드②⑳ 총각김치⑨ 감자/고구마빵①②⑤⑥			

<p>교 훈</p> <p>꿈 · 사랑 · 건강</p>	<p>시화초등학교</p> <p><b>10월 영양 교육지</b></p> <p>(아동, 학부모, 교직원)</p>	<p>영양 상담실</p> <p>031-503-0598</p>
-------------------------------	--	-----------------------------------

## 탄수화물 알고 먹어요!

### -세계 음식의 날 (대만)-

#### 탄수화물의 역할

- 우리 몸에 에너지가 필요할 때 가장 먼저 에너지를 만듭니다.
- 단백질이 우리 몸을 구성하는 데 온전히 쓰일 수 있도록 도와줍니다.

#### 아크릴아마이드란?

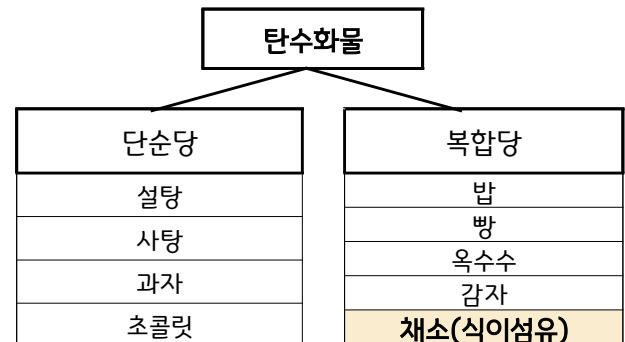
아크릴아마이드란 탄수화물이 많이 들어 있는 식품(감자 등)을 조리·제조·가공하는 과정에서 120℃ 이상으로 가열할 때 의도치 않게 생성되는 발암 물질입니다.

에어프라이어와 기름을 이용한 조리 방법(굽기, 튀김)은 120℃ 이상의 온도에서 조리되고, 물을 이용한 조리 방법(삶기)은 100℃에서 조리됩니다. 그러므로 아크릴아마이드의 생성을 줄이기 위해서는 삶은 조리 방법을 선택하는 것이 좋습니다.



#### 탄수화물의 종류

탄수화물은 단순당과 복합당으로 나눌 수 있습니다. 채소에 들어 있는 식이섬유도 복합당에 속합니다.



#### 그럼 어떤 탄수화물을 먹어야 하나요?

단순당은 우리 몸에 빠르게 흡수되어 뇌의 에너지로 쓰입니다. 하지만 많이 먹을 경우 지방으로 변해 몸에 쌓여 살이 찌는 원인이 됩니다.

복합당은 우리 몸에 천천히 흡수됩니다. 채소 속 식이섬유도 여기에 속합니다. 복합당은 소화기관에 머물러 포만감을 주고, 흡수되지 않은 복합당(식이섬유)은 몸속 노폐물을 모아 몸 밖으로 배출하는 역할을 합니다.

따라서 단 간식(단순당)은 적당히 먹고, 복합당(식이섬유)이 풍부한 채소를 충분히 먹도록 합니다.

#### 영양선생님, 대만 음식이 궁금해요~~!



##### 지파이

닭가슴살을 넓게 펴서 튀긴 음식입니다. 대만의 야시장, 노점상에서 흔하게 만날 수 있는 음식입니다. 넓게 펴서 튀긴 커다란 모양의 닭튀김을 자르지 않고 통으로 먹습니다.



##### 핑리수

파인애플잼이 들어간 대만의 대표 간식입니다. 최근에는 파인애플 외에 다양한 과일잼이 들어간 핑리수 제품이 나오고 있습니다.

출처:대한영양교사협회, 한국민족문화대백과, 블로그(<https://blog.naver.com/naring0121/220881123218>), 대만여행연구소

2023년 9월 25일

시 화 초 등 학 교 장