



함께 성장하는 더 특별한 행복배움터 배곧초!

# 가정통신문

교훈

배움 · 채움 · 키움

http://www.baegot.es.kr

## 10월 식단표

일	화	수	목	금
---	---	---	---	---

### 학교급식 식재료 원산지 표시 사항

☀ 본교 홈페이지 배곧초<지원활동>급식실 게시판에서 사용 식재료를 확인하실 수 있습니다.

\* 평소 식품알레르기에 민감한 어린이는 담임선생님에게 미리 알리고 식단예정표 및 학교홈페이지 식재료, 원산지, 영양표시, 알레르기 유발식품 표시를 참고하여 스스로 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 협조해주시기 바랍니다.

식재료 원산지 표시	쌀,잡곡	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	고등어	명태/가공품	갈치	오징어	꽃게	조기	다량어/가공품	주꾸미/가공품	두부/콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합류) ⑲ 잣 \*에너지/단백질/칼슘/철 순서입니다.

10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
<p><b>임시공휴일</b></p> 	<p><b>개천절</b></p> 	<p>&lt;수요일은 다 먹는날&gt; 베트남식쌀국수 (5.6.15.16.18) 춘권&amp;칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9) 참쌀밥-자율 439.2/15.1/51.1/2.2</p>	<p>&lt;생일축하의 날&gt; 참쌀밥 소고기미역국(5.6.16.18) 분모자짬뽕(5.6.13.15.16) 삼색나물(5.6.13) 배추김치(9) 행운의 네모공공이 스틱 (1.2.5.6) 557.8/25.0/94.8/2.1</p>	<p>칼슘참쌀밥 호박된장국(5.6) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 스크램블에그(1.2.5.10) 감구이 한글강정(5) 521.4/25.6/146.2/2.8</p>
10/9	10/10	10/11	10/12	10/13 학생의견반영식단
<p><b>한글날</b></p> 	<p>재량휴업일</p>	<p>&lt;수요일은 다 먹는날&gt; 소불고기채소덮밥 (5.6.13.16) 미소된장국(5.6) 오레오와플(1.2.5.6) 깍두기(9) 방울토마토(12) 605.5/27.7/235.8/4.4</p>	<p>참쌀밥 닭다리삼계탕(15) 실근약채소무침(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9) 단감 582.8/31.6/88.2/2.7</p>	<p>&lt;꿈어울축제&gt; 내가만드는햄버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 코를슬로샐러드(1.5.13) 감자튀김(5.6.12) 생오이피클 감귤쥬스(13) 참쌀밥, 김, 깍두기-자율 760.0/17.5/288.0/3.0</p>
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
<p>기장밥 맑은순두부국(5.9) 허브수육(5.6.10) 쌈장(5.6.13.14) 숙주맛살무침(5.6.18) 보쌈김치(9) 초코라떼(2) 603.6/35.7/213.9/3.8</p>	<p>칼슘참쌀밥 콩나물국(5.6.9) 간장오리불고기(5.6.13) 연두부짬&amp;양념장(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 673.9/29.2/301.3/4.2</p>	<p>&lt;수요일은 다 먹는날&gt; 자장밥(5.6.10.13.16) 닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 초코볼요거트(2) 678.5/31.8/220.3/1.6</p>	<p>현미참쌀밥 콩비지국(5.6.9.18) 돼지고기두루치기 (5.6.10.13) 유즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 사과(13) 542.1/26.3/198.4/2.8</p>	<p>보리밥 근대된장국(5.6.9) 닭어깨살데리조림 (5.6.13.15.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 골드키위 445.1/23.8/123.4/2.5</p>
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27 학생의견반영식단
<p>을무밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비영양찜(5.6.10.13) 삼색냉채(5.13) 배추김치(9) 짜먹는젤리 562.9/35.2/420.6/5.2</p>	<p>참쌀밥 행모듬국 (1.2.5.6.9.10.15.16) 치즈돈까스(1.2.5.6.10) 돈까스소스 취나물무침(4.5.6) 백김치(9) 골드파인애플</p>	<p>&lt;독도의 날&gt; 비빔밥(5.6) 약고추장(5.6.13.16) 달걀실파국(1.5.6.18) 뿌링소떡소떡(꼬지X) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 독도의날케이크(1.2.5.6)</p>	<p>기장밥 소고기우국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 크런치쿠키크림떡(1.2.5.6) 650.9/26.7/167.5/2.2</p>	<p>참쌀밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) <b>김치전(1.5.6.9)</b> 삼색묵무침(5.6.13) 깍두기(9) 굴 573.4/18.3/183.4/3.7</p>
10/30	10/31	<p>&lt;채식의 날:분식&gt; 참쌀밥(초) 꼬치어묵국(1.5.6) 로제떡볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이(1.5.6.16) 배추김치(9) 요구르트(2) 637.6/18.4/227.9/7.6</p>		
<p>현미참쌀밥 김치찌개(5.6.9.10.18) <b>치파이(1.5.6.15.18)</b> 사과오이초무침(13) 깍두기(9) 오렌지 511.4/25.3/129.2/1.9</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식중독과 코로나19 예방을 위해 손씻기를 생활화합니다.</li> <li>2. 음식물 쓰레기 줄이기에 동참합니다.</li> <li>3. 식당 출입 시 코로나와 식중독 예방을 위해 반드시 실내화를 착용해 주세요.</li> <li>4. 37.5도 이상 고열 시 식당 출입을 금지합니다.</li> <li>5. 특별식: 한글날(한글강정), 독도의날 케이크</li> </ol>		

※ 이 식단은 식재료 수급과 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



# 소아청소년 빈혈



## 1 빈혈이란?

체내의 혈중 혈색소량이나 적혈구 수가 정상치보다 떨어져 있는 경우 발생하는 질병으로 뇌에서 어지러움을 느끼는 증상입니다. 우리나라에서도 빈혈로 진료 받은 환자의 수가 점차 증가하고 있는 것으로 나타났습니다. 과거에 비해 영양 상태가 좋아졌음에도 불구하고 여전히 빈혈은 주변에서 쉽게 볼 수 있는데요, 그 원인 중 하나로 잘못된 식생활을 들 수 있습니다.

## 2 [철분 부족]으로 인한 빈혈!

철분 부족으로 인한 빈혈은 소아청소년기에 흔하게 접할 수 있는 질병입니다. 철분 흡수가 방해되고 철분 저장량이 감소되어 몸에 철분이 부족하게 되면 뇌신경계와 지능적 기능에 안 좋은 영향을 미칠 수 있죠. 성장기에는 성장을 위한 철분 필요량이 증가하므로 철분이 함유된 식품을 충분하게 섭취해야 하는데요, 철분이 많이 든 음식으로는 쇠고기, 쇠간, 닭고기, 생선, 굴, 대합, 바지락, 김, 미역, 다시마, 파래, 썩, 콩팥, 잣, 깨, 호박, 버섯 등이 있습니다.



## 3 [비타민 부족]으로 인한 빈혈!

소아청소년에게 자주 나타나는 거대적아구성 빈혈은 비타민 B<sub>12</sub>의 부족으로 발생하게 되는데요, 이 거대적아구성 빈혈 외에도 엽산이나 피리독신과 같은 비타민의 부족으로 빈혈이 발생되기도 합니다. 당분을 과다하게 섭취하여 더 많은 비타민이 필요해지거나, 편식 또는 육류를 지나치게 많이 섭취함으로써 비타민을 섭취할 기회가 줄어드는 경우에도 빈혈이 발생할 수 있습니다.

## 4 [단백질 부족]으로 인한 빈혈!

혈액 중에서 헤모글로빈이라는 산소를 운반하는 철단백질은 철분, 비타민, 단백질에 의해 합성되기 때문에 빈혈은 철분이나 비타민 부족 외에 단백질 부족으로도 발생합니다. 단백질을 충분히 섭취하지 못할 때 문제가 되지만 단백질에 비해 탄수화물을 적게 섭취할 때도 문제가 될 수 있습니다.

요즘은 우유, 달걀, 육류를 자주 먹어 밥 섭취가 줄어들 수 있는데요, 이렇게 탄수화물을 충분히 공급하지 못할 경우 단백질이 탄수화물 대신 에너지를 내는 데 사용되어 단백질 고유의 기능을 할 수 없게 되는 것이죠. 그러므로 충분한 단백질 섭취와 함께 탄수화물의 균형 있는 섭취가 빈혈을 예방할 수 있습니다.

## 5 올바른 식생활로 빈혈을 예방해요!

빈혈과 잘못된 식생활은 밀접한 관계가 있습니다. 철분, 비타민, 단백질을 공급할 수 있는 음식들을 균형 있게 섭취하는 것은 빈혈을 이겨내는 데 도움이 되죠. 소아청소년들은 올바른 식생활로 빈혈을 예방함으로써 더욱 높은 집중력을 가질 수 있다는 것 기억하세요!



[ 출처 ] : 1. 밥상을 다시 차리자(2014) / 김수현  
2. 건강백과 / 서울대학교병원 의학정보

2023. 9. 25.

배곧초등학교장