교 훈
지 성
근 로
실 천

영 양 소 식

2022년 10월호 HTTP://www.gochang.hs.kr/

민족교육의 산실
인재양성의 요람

고창고등학교

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

아침을 꼭! 챙겨 먹어요 BREAKFAST

아침식사 왜 중요할까?

하루에 필요한 에너지와 영양소를 모두 섭취하려면 아침식사를 반드시 해야 합니다. 아침식사를 잘 챙겨 먹어야 하는 이유는 무엇일까요?

하루 동안 충분하게 영양소를 섭취하여 성장에 도움이 되고, 면역력도 높일 수 있습니다.

아침식사를 하지 않으면 우리 몸을 움직이기 위한 에너지를 얻을 수 없어서 힘이 없고 피곤할 수 있습니다.

아침에 우리 뇌가 활발히 활동할 수 있게 해줍니다. 따라서 집중력이 높아지고, 공부에 도움이 될 수 있습니다.

아침식사를 하면 점심에 과식을 하지 않게 되므로 소화불량과 비만을 예방할 수 있습니다.

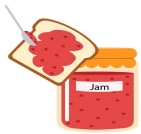
아침을 맛있게 먹는 습관!

✓ 일찍 자고 일찍 일어나요
일찍 일어나면 여유롭게 먹을 수 있어요
✓ 밥 먹기 전 몸을 가볍게 움직여요
체조, 산책처럼 가벼운 운동을 추천해요
✓ 밥 먹기 전에 차가운 물을 마셔요
찬물 한 컵은 장을 활발하게 만들어요
✓ 저녁식사 때 과식하지 않아요
✓ 밤 늦게 음식(야식)을 먹지 않아요

간편한 아침식사, 이렇게 실천해요!

아침에도 곡류, 어육류, 채소, 우유, 과일 등을 골고루 먹는 것이 좋습니다. 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.

떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.



식빵 1장에 1스푼만큼 잼을 발라 먹어보세요.

종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.

누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.

출처 : 서울특별시교육청 학교보건진흥원(bogun.sen.go.kr/)

고 창 고 등 학 교 장

11월 학교급식 식단 안내

	1 Tue	2 Wed	3 Thu	4 Fri
	• 검정쌀밥 • 홍합짬뽕(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) • 피망잡채(1.5.6.10.16.) • 돈육맛초킹강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추겉절이(9.) • 쁘띠첼젤리(1.2.5.) 967.2/59.6/185.6/8	• 쌀밥(자율) • 장칼국수(5.6.10.) • 청경채양파간장절임(5.6.) • 동파육(5.6.10.18.) • 배추김치(9.) • 오렌지쥬스 942.8/44.2/151.1/3.7	• 차조밥 • 순두부찌개(1.5.6.9.10.) • 청포묵무침(5.) • 치킨스테이크(2.5.6.12.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 귤 836.4/48/173.7/4.3	• 차수수밥 • 우거지감자탕(5.6.9.10.) • 미나리무생채 • 닭가슴살꿔바로우탕수(1.2.5.6.9.10.11.12.) • 배추김치(9.) • 토마토꿀절임(12.) 721/28.3/198.5/3.5
7 Mon	8 Tue	9 Wed	10 Thu	11 Fri
• 잡곡밥 • 닭개장(1.5.15.) • 쌈추겉절이(9.) • 돈육김치볶음(5.6.9.10.) • 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.16.18.) • 총각김치(9.) 947.2/69.1/403.5/6.5	• 검정쌀밥 • 쇠고기미역국(5.6.9.16.) • 채소달걀찜(1.) • 매콤짜장닭갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 야쿠르트(2.) 746.9/47.7/180.1/3.6	• 찰보리밥 • 돼지국밥(5.6.10.) • 두부조림(5.6.10.12.18.) • 부추겉절이 • 통새우튀김&새우칩(5.6.9.) • 깍두기(9.) 937.2/45.7/254.3/10.5	• 장어덮밥(1.18.) • 메밀소바(3.5.6.9.) • 치즈스틱(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) • 초코우유(2.5.) • 단무지 972.9/40.9/324.3/4.1	• 잡곡밥 • 꽃게해물탕(5.8.9.18.) • 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.) • 수제실파산적(1.2.5.6.10.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 초코앙금찹쌀떡(1.2.5.6.) 884.1/42.7/396.7/7.1
14 Mon	15 Tue	16 Wed	17 Thu	18 Fri
원 격 수 업	원 격 수 업	원 격 수 업	 대학수학능력시험	원 격 수 업
21 Mon	22 Tue	23 Wed	24 Thu	25 Fri
• 잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 시금치무침 • 간장치킨(1.2.5.6.12.15.16.18.) • 총각김치(9.) • 오레오크로플(1.2.5.6.) 1142.1/54.6/268.6/8.6	• 찰기장밥 • 얼큰수제비국(5.6.9.18.) • 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6.) • 돈육목살한입스테이크(2.5.6.10.12.16.18.) • 배추김치(9.) • 츄러스고구마튀김(1.2.5.6.) 881.9/31/140.2/3.8	• 찰보리밥 • 청국장찌개(5.6.9.10.) • 브로콜리초회(5.6.) • 주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 미니고르곤졸라피자(1.2.5.6.) 874.2/67.3/394.2/6.1	• 비빔밥(1.5.) • 콩나물국(5.) • 도토리묵무침(5.6.) • 해물볶음우동(5.6.9.17.18.) • 배추김치(9.) • 요구르트(야쿠르트)(2.) 761.2/41/253.4/5.6	• 강황쌀밥 • 유부팽이장국(5.6.) • 보쌈(5.6.10.18.) • 비빔막국수(3.5.6.) • 배추김치(9.) • 호박죽 788.3/47.4/136.9/4.1
28 Mon	29 Tue	30 Wed		
• 검정쌀밥 • 동태찌개(5.9.) • 애호박볶음(9.) • 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치/파김치(9.) • 블루베리요거트(2.5.6.13.) 776.7/46.4/456.4/4	• 찰보리밥 • 닭곰탕(9.15.) • 어묵볶음(1.5.6.) • 고추장바싹불고기(5.6.10.) • 배추김치(9.) • 카카오붓세(1.5.6.) 766.9/52.1/125/3.8	• 잡곡밥 • 쇠고기뭇국(5.6.16.) • 쫄면야채무침(5.6.) • 닭봉튀김(5.6.15.18.) • 배추김치(9.) • 요구르트(야쿠르트)(2.) 871.2/38.9/137.4/6		

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☏561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

*에너지/단백질/칼슘/철분

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지 (http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.