



▶ 식품구성자전거란?

- 식품구성자전거는 우리가 매일 필요로 하는 영양소를 골고루 섭취하여 비만을 예방하도록, 알기 쉽게 자전거 모양으로 제작한 식사 모형이다.
- 우리가 주로 먹는 식품의 종류와 영양소, 기능이 비슷한 것끼리 묶어서 6가지의 색으로 구분하였다.
- 자전거 바퀴 안의 각각의 면적은 **우리가 하루에 먹어야 하는 양의 배분**을 나타낸 것이다.



▶ 자전거 앞바퀴에는 물!

수분 섭취의 중요성을 알리기 위해 앞바퀴에 물잔 그림을 넣었다. 고른 영양소의 섭취가 중요하듯이, 물의 섭취도 중요함을 강조한 것이다.

▶ 뒷바퀴에는 다양한 영양소!

- 영양에 대한 지식이 부족한 사람들도 쉽게 알 수 있도록 면적의 배분과 색상으로 구분하여 나타냈다.
- 여섯 개의 크고 작은 면적은 많이 필요한 영양소는 필요한 만큼 넓게, 적게 필요한 영양소는 적은 면적으로 나타냈다. 따라서 영양을 한 가지 식품에서 모두 섭취할 것이 아니라, 같은 식품군 안에서 서로 바꾸어 먹도록 하여 보다 효율적으로 섭취해야 한다.
- 건강 유지를 위해 적당한 영양을 섭취 한 다음, 수시로 앞바퀴에 비치된 물을 마시면서 힘차게 자전거를 타고 달리는 동안 에너지를 소모한다. 이처럼 균형 있는 식사와 수분 섭취, 적절한 운동이 비만을 예방하고 건강을 유지하는 기본이 된다.

◎식품구성자전거를 활용하여 골고루 먹기◎

<곡류 및 전분류>



- ▶ 식생활에서 주식에 속하는 식품들로 가장 많은 부분을 차지한다. 밥, 빵, 감자, 고구마 등이 속하며, 쌀밥, 흰 빵 보다 잡곡밥, 통밀 빵, 전곡을 먹는 것이 좋다.
- ▶ 기능: 주된 영양소는 탄수화물이다.
운동, 일, 생활 활동에 필요한 에너지를 공급한다. 곡류의 섭취가 부족하면, 뇌에 에너지를 공급 할 수 없어 공부 잘 안되고 일의 능률이 떨어지며, 적정 몸무게를 유지할 수 없고, 운동을 할 때도 쉽게 지친다.

<채소류와 과일류>

- ▶ 식물성 식품인 야채 및 과일류, 감지.
- ▶ 기능: 주된 영양소는 비타민, 무기질이다.
우리 몸의 기능을 조절하고 신진 대사에 관여하며, 노화를 예방한다. 부족하게 섭취하면 빈혈, 감기에 잘 걸리며, 식이 섬유소가 부족하여 장의 운동이 원활하지 못하여 변비가 생기고, 지속적인 변비는 피부를 거칠게 한다. 채소 반찬은 매 끼 2종류 씩 섭취하고, 간식은 과일류로 하여 비타민과 무기질이 부족하지 않도록 해야 한다.

<고기, 생선, 계란, 콩, 견과류>



- ▶ 동물성 식품으로 섭취되는 고기, 생선, 알 및 콩류
- ▶ 기능: 단백질로 우리 몸의 피와 살(근육)을 구성하고 병에 대한 저항력을 높여 준다. 이 식품이 부족하게 되면 잘 자랄 수 없으며 면역성이 없어 병에 잘 걸리며, 철분의 흡수율이 떨어져 빈혈에 걸리기 쉽다.

<우유 및 유제품>



- ▶ 칼슘이 주성분이며, 뼈와 치아를 구성한다.
- ▶ 기능: 뼈의 구성 성분인 만큼 성장에 꼭 필요하며, 부족하면 뼈와 치아가 약해진다.

<유지류>

- ▶ 조리용으로 사용되는 유지류.
- ▶ 기능: 에너지를 공급하고, 체온을 유지하고, 장기를 보호하고, 포만감을 준다. 과잉 섭취 시 피 속에 지방이 쌓여 혈관이 좁아지고, 고혈압, 심장병, 비만 등 성인병에 걸리기 쉽고 열량이 높아 쉽게 살이 찌고 뚱뚱해진다.



제 2017-11호

완연한 가을 11월의 식단표



“식중독 예방 3대 요령 - 손 씻기, 익혀먹기, 끓여먹기”

월	화	수	목	금
		1일	2일	3일
		돼지갈비찜 5.6.10.13 쌀밥 감자맑은국5.9 연근튀김5.6 수제피클 김치9.13 후식	닭갈비5.6.15 쌀밥 버섯무국5.6 잡채1.5.6.10.13 짜사이무침 김치9.13 과일	훈제오리볶음5.6.15 쌀밥 매운어묵국5.6 궁중떡볶음1.5.6.16 사과양배추샐러드 1.2.5.6.13 깍두기9.13 과일
6일	7일	8일	9일	10일
개교기념일	삼겹살마늘구이 5.10.13 &상추쌈,쌈장1.5.6 흑미밥 김치찌개5.6.9.13 숙주무침5 깍두기9.13 과일	돈육강정1.4.5.6.10.13 김밥볶음밥1.5.6.10 미역미소시루5.6 파스타샐러드5 깍두기9.13 후식	류산술밥 1.5.6.9.10.13.17 얼큰콩나물국5.9.13 생선커틀릿1.2.5.6.13 타르타르소스1.2.5.6 치커리새콤무침5 김치9.13 과일	단호박소불고기 5.6.13.16 기장밥 북어국5 부추전1.5.6.13 무생채5 김치9.13 후식
13일	14일	15일	16일	17일
고추잡채&꽃빵 5.6.10.13 완두콩밥 소고기무국5.6.16 비빔당면5.6 깍두기9.13 과일	제육볶음5.6.10.13 버섯콩나물밥&간장5.6 순두부맑은국1.5.6.9.13 어묵볶음1.5.6.13 부추겉절이5 김치9.13	해물짬뽕5.6.10.13.15.17 추가쌀밥 만두탕수1.5.6.10.13 요거과일샐러드2.5.6 단무지5 김치9.13 요구르트	돈육보쌈.10.13 상추쌈&쌈장5.6 쌀밥 된장찌개1.5.6.10 양파초절임5 김치9.13 과일	오삼불고기5.6.10.17 흑미밥 닭곰탕5.13.15 땅콩연근조림4.5 시금치무침5.6 김치9.13 과일
20일	21일	22일	23일	24일
돈육매추리알장조림 1.5.10.13 기장밥 육개장1.5.6.13.16 도시락김5 치커리무침5 김치9.13 과일	소보로비빔밥 1.5.6.15 김치국5.9.13 케이준치킨샐러드 1.2.5.6.13.15 감자범벅5.6 김치9.13 음료수	돈까스1.5.6.10.13 쌀밥 두부새우젓국1.5.6.9.13 매콤떡볶이5.6 단무지채무침5 김치9.13 과일	미트스파게티5.6.10.13 크림스프2.5.6 닭봉데리아키구이5.15 김가루밥5 콘샐러드1.2.5.6.13 수제피클 컵과일	참치김치볶음 5.6.9.13 잔멸치견과류밥5 얼큰만두국1.5.6.9.13 토마토스크램블에그 1.5.6.13 깍두기9.13 후식
25일	26일	27일	28일	29일
소고기당면볶음 5.6.16 흑미밥 미역국5 감자채볶음5 시금치무침5 김치9.13 과일	돈육카레라이스 1.5.6.10.13 콩나물국5.9.13 칠리두부커틀릿1.5.6.13 흑임자브로콜리샐러드 1.5.6.13 깍두기9.13 후식	닭볶음탕5.6.15. 기장밥 매운오징어무국5.6.18 고구마튀김1.5.6.13 부추상추겉절이5 김치9.13 과일	수제햄박스테이크 1.5.6.10.16 &웨이감자5.6 야채볶음밥1.5.13 계란국1.5.6.13 양상추샐러드1.2.5.6.13 깍두기9.13 과일	맛초킹치킨 1.5.6.13.16 &치킨무 쌀밥 미니우동1.5.6.13 단호박꿀찜1.5.6.13 김치9.13 과일

♣ 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