



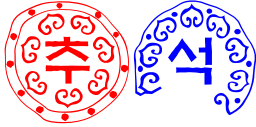
2022학년도  
9월

# 학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>



## 명절음식 섭취 요령

우리 고유의 문화를 지닌 추석이 다가오고 있습니다. 잘 차려진 음식을 종일 먹다보면 어느새 우리의 몸은 음식을 소화하는데 불편해지기 마련입니다. 산적, 불고기, 전, 강정, 식혜 등 명절음식은 기름기가 많고 열량도 높아 과식할 경우 소화불량과 비만을 부르게 되니 특히 섭취량을 조절해야 합니다.

### 명절음식 섭취 요령

- 자신이 먹을 양을 미리 덜어 먹는다.
- 식사 시 나물과 김치 등 **섬유질이 함유된 음식**을 먼저 먹는다.
- 최대한 **천천히** 식사를 한다.
- **열량이 많은** 전과 튀김 등은 **섭취량을 조절**하면서 먹는다.
- 음식을 먹고 난 후 바로 눕지 말고 **가벼운 산책**을 한다.  
특히, **기름진 음식을 먹었을 경우에는 운동량을 평소보다 늘려야** 한다.
- 지방 연소를 돕는 식품을 섭취하는 것도 비만을 예방하고, 속을 편안하게 하는데 도움이 된다.  
대표적인 식품으로는 브로콜리, 케일, 파, 생강, 고추, 양파 등이 있다.



☞ **브로콜리, 케일** : 풍부한 식이섬유와 칼슘, 철의 공급원으로 다이어트에 도움이 된다.

### 건강식탁을 위해 함께 먹으면 좋은 음식

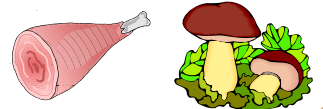
#### ‘고열량 명절음식’과 ‘배’

‘배’는 발암효과를 억제할 수 있는 **항산화제**, **폴리페놀**이란 성분이 **풍부해** 육류와 함께 먹으면 좋다. 또한 펙틴이라는 섬유소가 풍부해 **대장운동을 도와 명절 과식으로 생기기 쉬운 변비**를 예방해 준다.



#### ‘돼지고기요리’와 ‘표고버섯’

‘표고버섯’에는 양질의 **섬유질이 많아 콜레스테롤이 체내에 흡수되는 것을 억제**해 주고, 돼지고기 특유의 **냄새도 제거**해 준다.



#### ‘과식’했을 땐 ‘매실차’

- 고열량 음식을 먹은 후 후식으로 **과식이나 배탈에 도움**을 주는 매실차를 먹으면 좋다.
- 매실은 과다 분비되는 위산을 조절해주고, **소화불량을 해소**시켜주며, 위장 장애를 완화시켜 준다.

