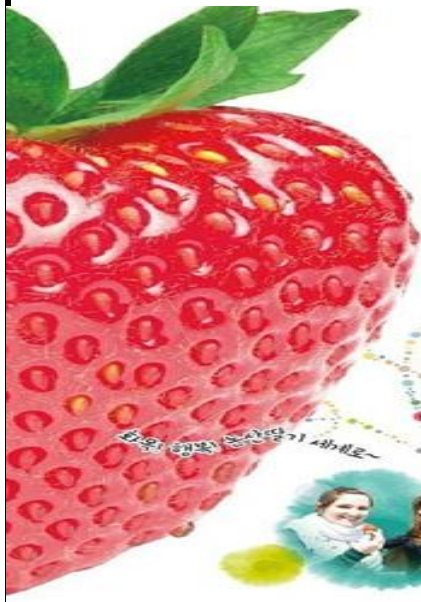




8월 식단

	월	화	수	목	금	토	일
		8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
조식		누룽지탕 새우살야채볶음 김가루실파무침 호상요구르트 김치	백미밥+버섯야채죽 건새우무국 달걀곤약장조림 오이부추무침 김치	백미밥+올갱이죽 복어무국 해물완자전 감자채볶음 김치	백미밥+쇠고기죽 매생이국 어묵야채볶음 미나리오이초무침 김치	백미밥+야채죽 김국 맛살계란볶음 고구마순나물 김치	백미밥+흑임자죽 매생이순두부국 매생이계란말이 도라지나물 김치
중식		잡곡밥+김치죽 도토리묵국 고추장불고기 깻잎나물무침 김치	잡곡밥+홍합미역죽 감자양파국 돈육김치찜 느타리버섯볶음 김치	잡곡밥+참치죽 콩나물냉국 두부양념구이 무나물 김치	잡곡밥+단호박죽 들깨수제비국 김달걀말이 멸치견과류조림 김치	잡곡밥+게맛살죽 버섯고추장찌개 깻잎감자채전 미나리숙주나물 김치	잡곡밥+버섯굴죽 열무된장국 파리고추장조림 방풍나물 김치
석식		잡곡밥+두부죽 김치콩나물국 고등어구이 미역줄기볶음 김치	짜장밥+깨죽 유부된장국 순살닭강정 단무지실파무침 김치	잡곡밥+옥수수죽 맑은대구탕 삼색달걀찜 취나물겉절이 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 연두부탕 순살닭갈비조림 물미역초무침 김치	백미밥+계란죽 맑은순두부국 오삼불고기 가지굴소스볶음 김치	백미밥+시금치죽 육개장 세발나물장떡 브로콜리무침 김치
	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
조식	백미밥+영양닭죽 무채국 참치계란전 새송이버섯볶음 김치	백미밥+된장아욱죽 황태감자국 피망해물볶음 콩나물무침 김치	백미밥+버섯야채죽 시래기된장국 두부계란전 죽순들깨무침 김치	백미밥+올갱이죽 삼색떡국 소세지야채볶음 표고버섯곤약조림 김치	백미밥+쇠고기죽 콩가루배추국 조기구이 도라지오이무침 김치	백미밥+야채죽 근대된장국 베이컨감자조림 열무나물 김치	백미밥+흑임자죽 연두부탕 가지쇠고기볶음 요구르트 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 공치김치찌개 야채계란찜 어묵볶음 김치	잡곡밥+김치죽 도토리묵냉국 해물파전 배추나물 김치	잡곡밥+홍합미역죽 부대찌개 골뱅이야채무침 콩나물무침 김치	잡곡밥+영양닭죽 사골닭곰탕 치즈닭갈비 깻잎나물 김치	잡곡밥+단호박죽 맑은미역국 코다리양념조림 호박전 김치	잡곡밥+게맛살죽 두부김치국 동그랑땡전 숙주야채겨자무침 김치	잡곡밥+버섯굴죽 시금치된장국 낙지불고기 비름나물고추장무침 깍두기
석식	백미밥+콩죽 애호박순두부국 치킨너겟/소스 파리고추멸치볶음 김치	백미밥+두부죽 시금치된장국 순살찜닭 숙주나물 김치	잡곡밥+깨죽 올갱이부추국 가자미조림 호박볶음 김치	잡곡밥+옥수수죽 건새우무국 두부유자청조림 파래초무침 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 미소장국 만두야채무침 물미역초무침 김치	백미밥+계란죽 동태찌개 조개살마늘쫄볶음 참나물무침 김치	백미밥+시금치죽 우거지국 미니돈까스/소스 오이무침 김치

	월	화	수	목	금	토	일
	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20
조식	백미밥+영양닭죽 들깨토란탕 달걀후라이 우영채땅콩조림 김치,요플레	백미밥+된장아욱죽 팽이버섯미소국 오이맛살냉채 알감자조림 김치	백미밥+버섯야채죽 아욱국 고등어자반구이 시금치나물 김치	백미밥+올갱이죽 시금치냉이국 콩치묵은지조림 연근흑임자샐러드 김치	백미밥+쇠고기죽 매생이순두부국 도토리묵오이무침 고사리나물 김치	백미밥+야채죽 닭개장 김계란말이 도라지오이무침 김치	백미밥+흑임자죽 홍합짬뽕국 표고버섯탕수 짜사이채무침 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 버섯된장찌개 해물우동볶음 브로콜리두부무침 김치	잡곡밥+김치죽 설렁탕 부추야채전 알감자조림 김치	짜장밥+홍합미역죽 비지찌개 제육볶음 삼추쌈/쌈장 김치	잡곡밥+참치죽 오이냉국 깻잎완자전 파래튀각 김치	잡곡밥+단호박죽 열무된장국 백순대들깨볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥+게살맛죽 배추된장국 삼치카레구이 가지볶음 김치	잡곡밥+버섯굴죽 유부된장국 생선가스/소스 그린샐러드 김치
석식	백미밥+콩죽 홍합미역국 고추장두부조림 오이부추겉절이 김치	백미밥+두부죽 버섯찌개 새우완자전 실곤약야채무침 김치	백미밥+깨죽 열무된장국 코다리강정 청경채겉절이 김치	백미밥+옥수수죽 달걀국 떡갈비조림 단무지실파무침 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 돈육김치찌개 연두부/양념장 우영채조림 김치	백미밥+계란죽 부추올갱이국 함박스테이크 감자채볶음 김치	백미밥+시금치죽 맑은순두부국 김치오징어전 실곤약야채볶음 김치
	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
조식	백미밥+영양닭죽 들깨토란탕 달걀후라이 참나물무침 김치	백미밥+된장아욱죽 버섯맑은국 분홍소세지전 청경채나물 김치	백미밥+버섯야채죽 부추재첩국 맛살팽이버섯무침 가지나물무침 김치	백미밥+올갱이죽 건새우된장국 임연수어구이 무나물 김치	백미밥+쇠고기죽 우렁된장찌개 새우살야채볶음 미나리나물 김치	누룽지탕 달걀장조림 건파래무침 바나나 김치	백미밥+흑임자죽 버섯맑은국 연두부/양념장 멸치견과루조림 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 미소장국 고등어김치찜 죽순야채볶음 김치	백미밥+김치죽 시금치된장국 두부구이/양념장 고구마줄기볶음 김치	잡곡밥+홍합미역죽 감자수제비국 치즈달걀말이 근대나물 김치	잡곡밥+참치죽 콩나물냉국 순살양념치킨 브로콜리/초장 김치	잡곡밥+단호박죽 우뫼가사리냉국 마파두부 진미채야채무침 김치	잡곡밥+게살맛죽 콩가루배추국 닭살냉채 느타리야채볶음 김치	잡곡밥+버섯굴죽 아욱국 콩나물당면무침 다시마초무침 김치
석식	백미밥+콩죽 두부김치국 돈갈비찜 콩나물무침 김치	백미밥+두부죽 얼갈이된장국 쭈꾸미떡야채볶음 감자샐러드 김치	백미밥+깨죽 빼없는감자탕 비빔막국수 파리고추멸치볶음 김치	백미밥+옥수수죽 닭곰탕 해물완자전 오이고추쌈장무침 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 참치김치찌개 간장불고기 양배추찜/양념장 김치	백미밥+계란죽 숙갓어묵국 오리훈제샐러드 부추야채전 김치	백미밥+시금치죽 김치국 오징어초회 건새우마늘쫄볶음 김치
	8/28	8/29	8/30	8/31			
조식	백미밥+영양닭죽 올갱이부추국 행감자채볶음 요구르트 김치	백미밥+된장아욱죽 사골곰탕 참치야채볶음 미역줄기볶음 김치	백미밥+버섯야채죽 매생이국 맛살버섯볶음 시금치무침 김치	백미밥+영양닭죽 김국 달걀곤약장조림 참나물무침 김치			
중식	콩나물비빔밥+참치죽 팽이두부장국 돈육김치찜 상추겉절이 김치	잡곡밥+김치죽 오징어무국 동태찜 물파래무침 김치	잡곡밥+홍합미역죽 우거지국 두부양념조림 애호박나물 김치	잡곡밥+양송이죽 미더덕된장국 삼치카레구이 치커리오이생채 김치			
석식	백미밥+콩죽 호박고추장찌개 콩치시래기조림 콩나물무침 김치	백미밥+두부죽 부대찌개 궁중떡볶이 취나물무침 김치	백미밥+깨죽 근대장국 고추장불고기 수박 김치	백미밥+콩죽 콩비지찌개 맛살옥수수전 숙주나물 김치			

채소와 과일을 어떻게 섭취해야 할까요?



1일 권장섭취량 =
(500g)

채소 7회

끼니마다,
2~3 작은 접시



+

과일 2회

"1회 섭취시"
내 주먹 크기



일상 속 실천 TIP

채소

- 밥류:
채소 순밥, 비빔밥 등
- 국·탕·찌개류:
채소를 듬뿍 넣은 국 등
- 샐러드 및 반찬류(나물),
쌈채소 등



과일

- 주스보다는
생과일
- 깨끗이 씻어서
껍질째 섭취
- 주스 섭취 시:
당을 첨가하지 않은 것
또는 당 함량이 낮은 것 선택,
1/2컵 섭취



건강한 나를 위한 작은 습관
#오늘의 채소와 과일 먹기

매일 채소 7회,
과일 2회 섭취로
1일 권장 섭취량을
채워보세요!



[자료 출처]

- 서울시 식생활종합지원센터 '2021 서울시 식생활 현황 분석' 자료
- 국민 암예방 수칙 실천지침
- 2020 한국인 영양소 섭취기준-한국영양학회
- 서울아산병원 건강정보

원 내 소 식

[소 방 훈 련]

화재 발생시 초기진압을 위하여 정기적인 훈련 실시



건강한 소식

◇ 위 탄력 떨어져 소화 안돼 ◇

노년 증의 식욕부진은 위장기능 저하, 호르몬 불균형, 후각의 노화 등이 겹쳐서 생긴다.

사람이 음식을 먹으면 위가 늘어 났다가 수축하면서 십이지장으로 내려 보낸다. 그런데 노인은 위의 탄력이 떨어져서 음식을 제대로 내려 보내지 못한다.

노인은 십이지장에서 분비되는 식욕 억제 호르몬인 콜레시스토키닌의 혈중 농도가 높아지고, 식욕을 돋우는 노르에피네프린 호르몬은 감소한다. 또한 후각 기능이 떨어지는 것도 식욕 저하의 원인이다.

65~80세의 60%, 80세 이상의 80% 이상은 50세 미만과 비교해 후각 기능이 10% 밖에 남아있지 않으므로 음식 섭취에 대한 흥미가 떨어진다.

또한 만성질환으로 약을 먹고 있거나 우울증이 있는 노인도 식욕부진을 겪을 수 있다.

연 락 사 항

1. 여름장마가 이어지고 있습니다.
2. 장마철 안전에 유의 하세요!

< 우리의 미래는 현재의 어른신이다 >

= 누구든 어른신을 학대할 권리 없고, 어른신도 학대 받을 이유 없습니다 =

※ 성적 학대



“ 상대 의사에 반 ” 하여 성희롱(성적 수치심 유발 행위, 추행)이나 성폭력(강간) 등 강제적으로 행하는 모든 성적 행위

- = 어른신에게 과도한 신체 접촉 금지 (치료 목적 외)
- = 기저귀 케어 시 수치심 유발 방지 위한 가림막 설치
- = 대, 소변 및 목욕 시 타인에게 노출 예방
- = 기타 상대방에게 수치심을 유발하는 행위 금지
- = 신체의 특정 부위를 빗대어 놀리는 행위
- = 수치심을 유발 할 수 있는 신체 부위를 만지는 행위

처벌
규정

노인의 신체에 상해를 입히는 행위 : 7년이하 징역 또는 2천만 이하 벌금
노인의 신체에 폭행을 가하는 행위 : 5년이하 징역 또는 1천5백만 이하 벌금

☎ 노인학대 신고 . 상담전화 : 1577-1389 ☎