

» 학교급식을 통한 계란소비 확대방안

## 학교 급식에서 계란의 중요성



최 미 숙

학교를 사랑하는 학부모 모임  
상임대표

**영** 유아 및 아동기는 평생 건강의 기본이 되는 식습관이 형성되고 적절한 영양공급이 필요한 시기이다. 이 시기에 부모는 아이들에게 바람직한 식생활을 통해 건강의 기초를 확립시키고 성장과 발달을 최대한 뒷받침 할 수 있도록 먹을거리의 환경을 조성해주고자 노력하고 있다. 부모의 손으로 아이들 세끼를 다 만들어 먹이면 좋겠지만 직장을 가진 아이 셋의 엄마다 보니 점심도시락 한끼의 부담도 만만치가 않은 것이 사실이다. 그러한 학부모의 고민을 학교급식 활성화가 일부 해소해 주고 있는 것에 대해 다행이면서도 고맙게 생각한다.

하지만 일일이 자신의 손으로 아이들의 먹을거리를 챙겨주지 못하는 부모들은 한편으로 걱정도 크다. 유치원, 초등학교에 입학하는 순간부터 중·고등학교까지를 마칠 때까지 학교급식에 의지하다보니 그 중요성도 큰 만큼 위생, 영양 면에서 혹시 부족한 부분이 있지 않을까 하는 것이다. 실제로 흔히들 학교 급식이나 단체급식을 짬밥에 비교하곤 한다. 오죽하면 짬밥이라는 표현까지 했을까하는 생각에 마음까지 짠하다. 매일 챙겨주고 싶지만 그럴 수 없는 부모 마음을 대신해주는 급식인 만큼 정

부당국이나 학교가 성장기에 있는 아이들의 입맛과 영향을 고려하여 좀 더 신경을 써주었으면 하는 것이 부모 마음이다.

더구나 최근



## 특집 · 양계산물 소비 활성화 방안

급속한 경제 성장과 함께 서구식 생활습관이 도입되면서 우리 아이들의 식생활 및 생활양식이 바람직하지 않은 방향으로 급격히 변화하고 있다. 기존의 밥, 국, 김치 등의 전통식 식사패턴이 패스트푸드, 피자, 햄버거 등의 서구식 식사패턴으로 바뀌어가고 있으며, 이러한 변화는 아동 및 청소년층에서 두드러지게 나타난다. 특히 우리나라 청소년들은 과중한 학업양, 입시와 장래에 대한 스트레스, 사춘기 등의 심리적 불안정으로 인해 영양섭취의 중요성을 인식하지 못하고 아침 결식, 불규칙한 식사 등 올바르지 못한 식습관을 가지고 있다. 이와 같이 합리적이지 못한 식사는 행동의 변화, 지능을 변화시키고 그들의 학습 능력과 학업성취에도 영향을 미칠 뿐 아니라 식사를 거르는 경우 기억력과 집중도 손상을 갖기 쉬워 아이들의 학습능력 및 건강상태에 많은 문제를 일으켜 학부모의 염려가 크다.

영양식품으로 알려진 것 중에는 대표적으로 우유를 꼽을 수 있다. 이미 우유는 성장기의 아이들에게 중요한 음식으로 인식되어 학교에서도 의무적으로 우유급식을 시행하고 있다. 우유뿐 아니라 학교 급식에서 여러 가지 영양소를 골고루 입맛에 맞게 아이들에게 제공해 준다면 그래서 아이들이 건강한 학교생활을 할 수 있다면 학부모는 더 바랄 것이 없다. 그런 측면에서 완전식품이라 불리는 계란은 우유만큼이나 성장기인 아이들에게 많은 영양소를 제공해줄뿐더러 아이들의 입맛에도 맞아 아침을 거르기 쉽고 군것질을 좋아하는 아이들에게 좋은 간식이 되어줄 수 있다고 생각된다.

한 예로 장수국가 일본의 경우 즉석에서 먹을



수 있는 계란요리가 보편화 되어 있으며 계란 특유의 부드러움과 영양으로 어린이에서부터 노인 까지 다양한 연령층이 선호하여 초등학교를 비롯해 학교급식에도 우유와 함께 계란푸딩이 배급되고 있다. 반면 현재 우리나라에서는 계란의 높은 영양가와 효능에도 불구하고 그 소비율이 상대적으로 현저히 낮으며 가정에서의 섭취율 또한 낮아 일본과 우리나라의 1인당 계란소비량이 1백 개 정도가 차이나는 것으로 알려져 있다.

계란은 어른들 뿐 아니라 어린 아이들도 거리낌 없이 맛있게 먹는 식품중의 하나이다. 이렇듯 까다로운 학생들의 입맛에도 쉽게 잘 맞을 뿐 더러 계란의 효능은 이미 잘 알려진바 있다. 50g 계란에 들어있는 비타민B의 일종인 콜린 성분은 1개당 253mg이 들어있어 핏속의 아미노산 농도를 낮춰준다. 계란하면 떠오르는 단백질은 1개당 6.45g을 함유하고 있으며, 이는 하루 동안 사람에게 필요한 단백질의 15%를 충당한다. 또한 계란에는 칼슘(27mg), 인(102.5mg), 마그네슘(5.5mg), 칼륨(64.5mg), 철(1.15mg), 나트륨(61mg)등 필수 미네랄이 260mg 이상 함유되어

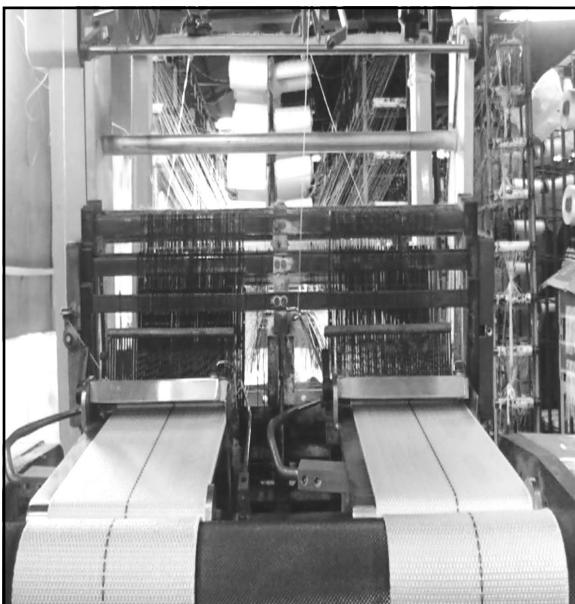
양질의 비타민과 미네랄이 풍부하다. 50g 달걀 1개에서 천연 미네랄 비중이 0.5%에 불과하지만 대부분을 차지하는 수분을 제외하면 2%를 넘는 양인 셈이다. 계란 두 개가 고기 57~89g의 영양 가치와 동일하다는 연구발표가 있을 만큼 영양학적으로 우수해 완전식품 또는 생명의 원천으로 불리기도 한다.

가격 면에서도 다른 반찬이나 음식에 비해 저렴한 계란은 조리법도 다양하고 먹기도 간편해 학업에 바쁜 아이들에게 쉽게 포만감을 주고 간단한 간식대용으로 적당하며 쉽게 질리지 않는다. 특히 앞에서 언급한 것처럼 인스턴트식품과 과자와 같은 고 칼로리 간식으로 인해 영양 불균형과 비만이 늘어가고 있는 요즘의 우리 아이들에게 영양 조성이 우수한 계란은 많은 도움이

될 것이라 본다. 비단 계란만이 아니더라도 아이들의 잘못된 식습관을 바로 잡아주고 몸에 좋은 풍부한 영양소를 제공하는 식품이라면 학교에서 적극 지원해 주어 가정보다도 더 많은 시간을 학교에서 보내는 아이들의 건강을 챙겨주었으면 하는 것이 학부모의 바람이다.

아이들의 건강과 균형 잡힌 영양섭취를 위해 학교에서 계란급식을 시행한다면 막대한 재정을 들이지 않고서라도 급식 질의 제고와 발전에 대한 노력의 출발로 받아들여 질 수 있을 것이다.

이미 미국 등 선진국에서도 계란의 유용성에 대하여 다시 주목하기 시작하였다. 학부모의 입장에서 계란급식은 현재 정부에서 아이들의 건강개선과 학습능력의 증진을 위한 방안으로 긍정적으로 검토될 사항이라 생각된다. **양계**



## 집란벨트 생산전문

### 품목

집란벨트(100,105mm)  
집란벨트 고리

농협 : 356-0171-2888-93(예금주 : 윤기진)

# 세대섬유

경기도 양주시 유양동 583-1  
전화 : (031)856-3546 FAX : (031)856-4251  
H·P : 019-489-3510 E-mail : ykja2124@hanmail.net