

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.



### 비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.



### 비만 예방하는 식생활습관!



가족 모두 함께  
실천해요!

- ① 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- ② 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- ③ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- ④ 등하굣길 군것질 못하게 하기
- ⑤ 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ⑥ 체중을 매일 측정하기
- ⑦ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기  
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



## 주의하자 고 카페인!

### 고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

### 고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
  - ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
  - ✓ 심장 박동수 증가
  - ✓ 혈압 상승, 위장병
  - ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해
- 성장기 어린이나 청소년의 경우  
과도한 카페인 섭취는 금물



### 고카페인 음료 라벨 확인하기



### 고카페인 음료 줄이는 방법



### 6월의 절기(하지)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지가 지나면 장마가 오는데, 하지가 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 번암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기/가공품:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,아귀/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산, 뱀장어/가공품:중국산 * 낙지/가공품:베트남산 또는 중국산, 주꾸미/가공품:베트남산, * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		2022. 6. 1 전국동시 지방선거 	6/2 <b>Thu</b> 현미밥 바지락미역국(5.6.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 열무겉절이(13.) 왕새우튀김&타르소스(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.2/33.5/150.8/5.8	6/3 <b>Fri</b> 생일밥상 아미노라이스밥 얼큰소고기버섯찌개(5.6.13.16.) 시금치나물(5.6.) 청포묵무침(1.5.6.13.16.18.) 오리훈제&무쌈&머스터드소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수리취양금절편(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.6/33.3/268.9/5.8	
 6월 6일 현충일	6/7 <b>Tue</b> 보리밥 곰탕&당면사리(5.8.13.16.) 오리불고기(5.6.8.13.18.) 이색달걀말이(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 얼갈이배추겉절이(6.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/29.7/172.3/5.2	6/8 <b>Wed</b> 수다날 참치마요덮밥(1.5.6.10.13.18.) 미니우동국(5.6.13.) 오이지무채장아찌(5.6.) 치커리겉절이(13.) 자메이카닭다리오븐구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 708/35.6/215.6/7.3	6/9 <b>Thu</b> 옥수수쌀밥 떡국(1.5.6.16.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 생선까스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) 조리풍라떼(1.2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.2/34.5/92/3.8	6/10 <b>Fri</b> 현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 부추겉절이(13.) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17.) 맛밤송송떡갈비(5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.1/32.3/146.8/4.8	
	6/13 <b>Mon</b>	6/14 <b>Tue</b>	6/15 <b>Wed</b> 수다날	6/16 <b>Thu</b>	6/17 <b>Fri</b>
	귀리밥 우렁된장찌개(5.6.10.13.18.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 돈육구이(10.18.) 배추김치(9.13.) 쌈장(5.6.13.) 파인애플 쌈채소(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/34.1/285.8/4.7	현미밥 소고기미역국(5.6.13.15.16.18.) 게맛살오이겨자무침(1.5.6.8.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박 새우미니핫도그(1.2.5.6.9.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/34/155.8/4.8	현미밥(소) 해물짬뽕국(5.6.9.13.15.16.17.18.) 자장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침 간풍기(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.6/32.7/218.7/3.8	보리밥 순두부백탕(1.5.18.) 동인동식등뼈찜(5.6.10.13.) 오이생채(5.6.13.) 유자고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 망고슬러시(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/31.6/118.9/4.7	혼합15곡밥(5.) 중합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 순대찜(5.6.10.13.) 굴뱅이야채무침(5.6.13.) 로제떡볶이(2.5.6.13.) 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 브라운소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.3/30.5/211.1/3.7
	6/20 <b>Mon</b>	6/21 <b>Tue</b>	6/22 <b>Wed</b> 수다날	6/23 <b>Thu</b>	6/24 <b>Fri</b>
	쥐논이콩밥 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 매콤갈치감자조림(5.6.) 수제허니버터치킨(1.2.5.6.15.) 카사바칩(5.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.7/30.2/165.5/8.4	차수수밥 아귀탕(5.6.8.9.13.16.17.18.) 매콤두부조림(5.6.13.18.) 고추임무침(5.6.13.) 숙주돈육볶음(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.8/35.2/240/5.7	생일무비빔밥 호박잎된장국(5.6.13.18.) 닭다리오븐구이(1.5.6.13.15.16.18.) 콩나물무침(5.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 무생채 약고추장(5.6.10.13.16.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/34.1/393.8/6.4	칼슘잡쌀밥 감자수제비국(1.5.6.13.) 치커리겉절이(13.) 훈제오리야채볶고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/24.6/173.2/3.7	장어덮밥(5.6.13.) 미소장국(5.6.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 탕수육(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 쌀칩초코샌드(2.5.) 수제생강초절임(13.) 과일소스(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/33.8/342/8.7
6/27 <b>Mon</b> 학교설립일	6/28 <b>Tue</b>	6/29 <b>Wed</b> 수다날	6/30 <b>Thu</b>	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	
	클로렐라잡쌀밥 콩나물국(5.13.) 어린이샐러드(5.6.) 낙지당면볶음(5.6.13.18.) 수제치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/30.8/195.8/3.9	나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 순두부달걀국(1.5.) 간장무채장아찌(5.6.) 바삭간장볼고기(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플&볼고기피자(2.5.6.12.16.18.) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/30.3/115.4/2.8	현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 치커리유자무침(11.13.) 버섯간장오리주물럭(5.13.) 삼치카레구이(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 대파크림치즈미니크루아상(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.3/33.8/158.7/4.7		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/beonam> -> 학교소식 -> 영양소식 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며

계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

