



미래역량을 갖춘
지·덕·체가 조화로운
인재양성

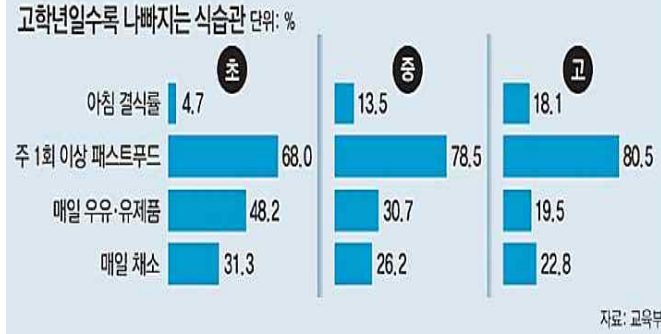
봉동영양소식

2025년 6월호

발행인: 봉동초등학교장
편집인: 교감
역은이: 영양교사

영양·식생활 소식(숨은 키 찾기)

청소년, '키'는 제자리, '몸무게'는 늘어...



성장과 식습관, 서로 관련이 있을까요?

청소년의 성장

1. 성장이란
우리 몸의 세포 수가 양적으로 증가하는 것으로 청소년기에 급격하게 신체 성장, 성숙을 경험하게 됩니다.
«2017 소아청소년 성장도표(신체발육 표준치)»

남자				여자			
신장 (cm)	체중 (kg)	체질량지수 (BMI)	연령	신장 (cm)	체중 (kg)	체질량지수 (BMI)	연령
119.0	22.7	16.2	6세	117.3	22	15.9	6세
122.1	24.2	16.4	7세	120.8	23.4	16.1	7세
127.9	27.5	16.9	8세	126.7	26.6	16.6	8세
133.4	31.3	17.6	9세	132.6	30.2	17.2	9세
138.8	35.5	18.4	10세	139.1	34.4	17.8	10세
144.7	40.2	19.1	11세	145.8	39.1	18.5	11세
151.4	45.4	19.8	12세	151.7	43.7	19.1	12세
158.6	50.9	20.3	13세	155.9	47.7	19.7	13세
165.0	56.0	20.8	14세	158.3	50.5	20.3	14세
169.2	60.1	21.2	15세	159.5	52.6	20.8	15세
171.4	63.1	21.6	16세	160.0	53.7	21.0	16세
172.6	65.0	21.9	17세	160.2	54.1	21.1	17세
173.6	66.7	22.3	18세	160.6	54	21.0	18세

2. 비만, 성장부진의 원인
영양섭취 불균형, 수면부족, 운동부족, 유전, 스트레스, 성장호르몬 분비 이상 등의 원인이 있으며 이는 활동성 감소, 학업성적 부진, 사회·행동발달 장애, 질환 위험 증가 등으로 이어질 수 있습니다.

비만, 성장부진을 해소하는 식습관

1. 하루 3끼, 제 때에 5대 영양소를 골고루 섭취하기
2. 골격 성장과 근육 발달을 도와주는 양질의 단백질과 칼슘을 동시에 공급해주는 우유를 꼭 마시기
3. 무리한 다이어트는 No! No!
4. 식사시간에는 식사만 집중하기
5. 영양불균형과 위장기능 저하 초래하는 편식, 끼니거르기는 No!
6. 과식, 야식 No! No!

숨은 키 찾기 4가지 생활 수칙

1. 일찍 자기: 11시 이전 잠자리로 가서 12시경에는 숙면을 취해야 합니다. 이때 혈당이 없고, 위가 비어 있어야 성장호르몬이 더 원활하게 분비됩니다.
2. 매일 운동하기: 매일 30분 이상 땀이 날 정도의 운동하기 팔 다리와 온 몸을 쭉쭉 뻗을 수 있는 운동으로 성장판을 자극하기
3. 채소 섭취하기: 매 끼니 손바닥만큼 1가지 이상 먹기
4. 단간식 줄이기: 단간식(과자, 사탕 등)을 건강 간식으로 바꾸어 먹기

식생활 스크리닝 검사

- 우리 아이 평생 식습관! 지금부터 관리가 필요합니다.
- 학교에서는 우리 아이들의 건강한 식생활을 위해 **숨은 키 찾기를 주제로 영양상담을 실시**하고 있습니다.
- 우리 아이의 식생활(식행동) 진단 검사를 해주세요.



식생활 스크리닝 검사(DST, DBT)
식생활 스크리닝 검사는 간단한 설문으로 학생의 성장, 식품 섭취 상태를 파악하고, 식사의 규칙성, 간식 섭취, 섭취 발달, 식 행동 특징 등을 조사하여 학생의 식생활(식습관) 문제를 다각적으로 점검할 수 있는 기초 검사입니다.
<https://jbe.icaresolution.co.kr/code/esbd>

식품위생·안전 소식(이물질 혼입 예방)

이물질이란 식품 등의 제조·가공·조리·유통과정에서 정상적으로 사용된 원료 또는 재료가 아닌 것으로서 섭취할 때 위생상 위해가 발생할 우려가 있거나 섭취하기에 부적합한 물질「식품위생법 제46조」

식품의약품안전처에 보고된 조리음식 이물질 종류
(2017~2021년 조리음식 이물질 신고 현황)



※ 우리학교 급식에서는 이물질 혼입 예방을 위하여

1. 올바른 위생복, 위생모 착용
2. 검수 시 식재료를 꼼꼼하게 선별, 식재료 세척 철저
3. 전처리, 조리, 배식 등 전 과정에서 덮개 덮어 보관
4. 조리실 방충문, 방충창 사용·관리
5. 뚜껑이 있는 음식물쓰레기통 사용

*참고자료: 질병관리청 청소년건강행태조사(2024), 소아청소년성장도표(2017) 식약처, 보도자료(여름철 벌레, 곰팡이 이물질 혼입 예방 이렇게 하세요!) 교육부, 한국교육환경보호원 학교급식관계자위생교육자료(급식이물사고원인과 예방) 학교급식정보마당 영양상담자료(교육부,17개 시도교육청)

6월 학교급식 식단 안내

6/2 Mon 보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑧⑩ 저탄소불고기 ⑤⑥⑫⑬ 계란말이 ①⑤ 배추김치 ⑨⑬ 바나나맛우유 ②⑤⑥⑬ 오이무침(선택) ⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 590.6 23.6 164.4 5.9	6/3 Tue  임시공휴일 제 21대 대통령선거일	6/4 Wed 수다날 강황쌀밥 육개장 ⑬⑭ 강장돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 치마antee ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치 ⑨⑬ 포도주 버섯들깨탕(선택) ⑤⑥ (제거식: 들깨) 에너지 단백질 칼슘 철분 621.9 29.7 67.3 2.2	6/5 Thu 저탄소 김가루밥 ①⑨⑬⑮ 감치우동 ①②⑤⑥⑦⑨⑮ 바비큐달팽이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 아이스슈 ①②⑤⑥ 채소스틱/쌈장(선택) ⑤⑥ 에너지 단백질 칼슘 철분 699.5 27.3 208.6 2.8	6/6 Fri  현충일
6/9 Mon 보리밥 생새우무국 ⑨(제거식: 새우) 오리훈제&쌈무 ⑬ 김치볶음(돼지고기) ⑨⑩⑬ 알감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 메밀나물무침(선택) ③⑤⑥ 에너지 단백질 칼슘 철분 614.3 28.0 147.8 2.7	6/10 Tue 차수수밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑮ 닭찜 ⑤⑥⑨⑬⑮⑯ 소시지볶음 ⑩⑫⑮⑯ 배추김치 ⑨⑬ 수박 깻잎김치(선택) ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 614.3 30.4 89.6 2.6	6/11 Wed 수다날저탄소 국 없는 날 콘버터밥 ⑤⑬ 차장수 ⑤⑥⑨⑬⑮⑯ 누룽지 어묵잡채 ①⑤⑥⑬⑮ 다진미역무침 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 우리쌀설기떡 에너지 단백질 칼슘 철분 568.6 11.7 73.0 1.6	6/12 Thu 검정쌀밥 맑은낙지배춧국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ② 고춧잎나물무침(선택) ⑤⑥ 에너지 단백질 칼슘 철분 580.8 29.8 189.3 3.3	6/13 Fri 귀리밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑨⑩ 누룽지탕수 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 찹쌀곰탕 ⑤⑥⑬ 채소스틱/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 청포묵무침(선택) ⑤⑥ 에너지 단백질 칼슘 철분 617.5 20.9 164.0 5.0
6/16 Mon 보리밥 돈부리계란국 ①⑤⑥ (대체식: 두부호박국) 닭볶음 ⑤⑥⑫⑮ 새우구이 ①⑤⑥⑨ (대체식: 오징어튀김) 배추김치 ⑨⑬ 블루베리요거트 ② 오신채볶음(선택) ④⑤⑥⑬⑮ (제거식: 방풍) 에너지 단백질 칼슘 철분 636.7 24.9 183.1 2.3	6/17 Tue 귀리밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 등갈비구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리숙회/초고추장 ⑤⑥⑬ 석박지 ⑨⑬ 찰도그롤 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩치알감자조림(선택) ⑤⑥⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 649.4 30.8 208.2 3.6	6/18 Wed 수다날저탄소 김밥맛볶음밥 ①②⑤⑥⑬⑮ (제거식: 달걀) 어묵국 ①⑤⑥ 떡볶이 ⑤⑥⑬ 김말이구이 ⑤⑥⑬⑮ 배추김치 ⑨⑬ 새콤미요구르트 ② 토마토겉절이(선택) ⑫⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 620.2 18.3 187.9 6.5	6/19 Thu 차수수밥 아욱되장수제비국 ⑤⑥⑮ 간장쪽갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 낙지오징어볶음 ⑤⑥⑬⑮ 숙주나물무침 배추김치 ⑨⑬ 단호박샐러드(선택) ⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 636.3 39.2 143.1 3.2	6/20 Fri 검정쌀밥 누룽지닭곰탕 ①⑤ (제거식: 달걀) 생선튀김 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑮⑯ 간장두부조림 ⑤⑥⑬ 깻두기 ⑨⑬ 수박 콩나물잡채(선택) ⑤⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 530.9 21.3 65.4 1.9
6/23 Mon 차수수밥 한우시골만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ (제거식: 달걀) 닭봉조림 ⑤⑥⑬⑮⑯ 국물 계란찜 ①⑨⑬ 석박지 ⑨⑬ 얼려먹는 요구르트 ② 참나물무침(선택) 에너지 단백질 칼슘 철분 579.6 28.0 125.3 3.4	6/24 Tue 강황쌀밥 모듬햄찌 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 마파두부 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 깻두기 ⑨⑬ 참외 청경채겉절이(선택) ⑨⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 582.9 26.5 81.5 2.3	6/25 Wed 수다날저탄소 참치마요주먹밥 ①⑮ 진치국수 ①⑥(제거식: 달걀) 오징어묵무침 ①⑤⑥⑬⑮ 열무김치 ⑨⑬ 치즈스틱 ①②⑤⑥ 멜론 명이나물(선택) 에너지 단백질 칼슘 철분 668.7 28.0 290.0 2.6	6/26 Thu 귀리밥 빼빼없는 감자탕 ⑤⑥⑨⑩ 참나물전 ⑤⑥ 묵&양념간장 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 또띠아피자 ②⑤⑥⑬ 깻잎김치(선택) ⑨⑬ 방울토마토(선택) ⑫ 에너지 단백질 칼슘 철분 577.2 22.5 174.7 2.3	6/27 Fri 보리밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩⑫⑬ 비빔미역국수 ⑤⑥⑬ 납작만두 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 쌈채소/쌈장(선택) ⑤⑥⑬ 에너지 단백질 칼슘 철분 604.2 28.4 159.0 2.9
6/30 Mon 저탄소 보리밥 단호박꽃게탕 ⑤⑥⑧⑮ (제거식: 꽃게) 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 건파래볶음 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 참쌀도넛 ①②⑤⑥ 두부샐러드(선택) ⑤ 에너지 단백질 칼슘 철분 567.0 17.7 207.0 4.7	저탄소 급식  나와 지구를 위한 의미 있는 발걸음			

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보: <http://school.jbedu.kr/bongdong> -> 교육마당 -> 식생활관 소식 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎070-4323-5206)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2025. 05. 29.
봉 동 초 등 학 교 장