

## 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
- 성장이 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 지나면 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>



## 6월 학교급식 식단 안내



|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p>◇ 봉서중 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,<br/>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p> |  | <p>2022.6.1</p> <p><b>전국동시 지방선거</b></p>    | <p>6/2 <b>Thu</b></p> <p>흑미밥(친)<br/>닭다리삼계탕(13.)<br/>쫄면채소무침(5.6.13.)<br/>취나물무침(5.6.)<br/>돈육두부김치볶음<br/>(5.6.9.10.13.)<br/>석박지(9.13.)<br/>친환경수박<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>755.0/40.8/227.5/5.3</p>  | <p>6/3 <b>Fri</b></p> <p>흑미밥(친)<br/>김치말이국수<br/>(1.5.6.9.13.)<br/>로컬떡갈비<br/>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br/>상추부추무침(5.6.13.)<br/>탕수육(1.2.5.6.10.13.)<br/>석박지(9.13.)<br/>수리취단호박잎새절편<br/>(5.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>865.9/44.4/141.8/4.6</p> |
| <p><b>6월 6일 현충일</b></p>   | <p>6/7 <b>Tue</b></p> <p>현미찰쌀밥(친)<br/>육개장(1.5.6.13.)<br/>오리후채(우쌈)/<br/>허니머스타드소(1.5.13.)<br/>콩나물무침(5.)<br/>낙지소면볶음(5.6.13.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>녹여먹는슬러쉬(레몬)<br/>(5.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>783.6/37.7/146.1/5.0</p>              | <p>6/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>참치채소비빔밥(5.6.13.)<br/>팽이버섯된장국(5.6.13.)<br/>호박부각(1.2.5.6.13.)<br/>닭다리오븐구이<br/>(2.6.12.13.)<br/>더블치즈볼(1.2.5.6.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>751.4/36.7/170.0/7.8</p>   | <p>6/9 <b>Thu</b></p> <p>현미찰쌀밥(친)<br/>소고기미역국(13.)<br/>오이부추무침(5.6.13.)<br/>김치닭볶음<br/>(5.6.9.13.15.)<br/>잡채(1.5.6.8.9.10.13.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>한라봉소르베(1.2.5.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>792.2/31.7/139.5/3.7</p>  | <p>6/10 <b>Fri</b></p> <p>친환경쌀밥<br/>시금치무침(친)<br/>두부김치볶음<br/>(5.6.9.10.13.)<br/>수제돈가스<br/>(1.2.5.6.10.11.12.13.)<br/>웨이강자(2.5.13.)<br/>골드파인애플<br/>양송이스프(2.5.6.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>797.9/32.5/163.6/3.2</p>                             |
| <p>6/13 <b>Mon</b></p> <p>오색잡곡밥(5.)<br/>돈육김치찌개(5.9.10.13.)<br/>찜닭(2.5.6.8.13.15.)<br/>무말랭이오징어무침<br/>(5.6.13.)<br/>가지볶음(5.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>드림킹요구르트(사과)(2.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>890.5/45.3/369.0/3.8</p>   | <p>6/14 <b>Tue</b></p> <p>현미찰쌀밥(친)<br/>북어채콩나물국(5.13.)<br/>돈육매추리알장조림<br/>(1.5.6.10.13.)<br/>치즈불닭(2.5.6.13.15.)<br/>로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>친환경방울토마토(12.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>870.2/54.2/394.2/4.8</p> | <p>6/15 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>김치볶음밥<br/>(1.2.5.6.9.10.13.)<br/>우동(1.5.6.9.13.)<br/>친환경알감자버터구이<br/>(2.5.13.)<br/>참나물겉절이(5.6.13.)<br/>오븐돈가스<br/>(1.2.5.6.10.11.12.13.)<br/>석박지(9.13.)<br/>양상추샐러드<br/>(1.2.5.6.12.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>874.5/42.5/183.5/6.7</p> | <p>6/16 <b>Thu</b></p> <p>현미찰쌀밥(친)<br/>닭개장(13.)<br/>골뱅이무침*소면<br/>(5.6.13.)<br/>애호박전(1.5.6.)<br/>육원전<br/>(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.)<br/>자반고등어구이<br/>(5.6.7.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>쿠키&amp;크림아이스슈<br/>(1.2.5.6.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>824.4/42.5/183.6/6.7</p> | <p>6/17 <b>Fri</b></p> <p>보리밥(친)<br/>된장국(5.6.13.)<br/>수육/상추쌈<br/>(5.6.9.10.13.)<br/>새송이버섯양념구이<br/>(5.6.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>과일샐러드(1.2.5.6.12.)<br/>아이스캔디바머론<br/>(1.2.5.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>768.2/36.5/196.9/3.6</p>                  |
| <p>6/20 <b>Mon</b></p> <p>오색잡곡밥(5.)<br/>물만두국(1.5.6.10.13.)<br/>메밀순무침(3.5.6.)<br/>돈육버섯볶음(5.6.10.)<br/>피자치즈더블함박<br/>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>초코아이스(빙수)(1.2.5.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>998.4/38.3/151.3/5.6</p>  | <p>6/21 <b>Tue</b></p> <p>보리밥(친)<br/>조랭이떡국(1.13.16.)<br/>오징어수육보쌈<br/>(5.6.9.10.13.)<br/>깻잎찜(5.6.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>학교로간사과주스(5.13.)<br/>딸기잼딸미어파이<br/>(1.2.5.6.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>759.1/35.8/104.0/3.1</p>            | <p>6/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>돈육카레라이스<br/>(2.5.6.10.13.)<br/>맑은콩나물국(5.9.13.)<br/>오이부추무침(5.6.13.)<br/>던킨도넛초(미니보스톤)<br/>(1.2.5.6.13.)<br/>치킨(간장소스)(1.2.5.6.12.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>플럼주스(5.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>761.3/30.3/125.8/3.9</p>                 | <p>6/23 <b>Thu</b></p> <p>보리밥(친)<br/>근대국(5.6.9.13.)<br/>썩갠나물<br/>등갈비바베큐폭립<br/>(6.10.12.13.)<br/>새우까스(1.5.6.9.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>친환경멜론<br/>블루베리타르트<br/>(1.2.5.6.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>816.1/38.8/223.9/4.6</p>  | <p>6/24 <b>Fri</b></p> <p>흑미밥(친)<br/>해물짬뽕수제비<br/>(5.6.9.13.)<br/>고춧잎나물(5.6.)<br/>탕수육(1.2.5.6.10.13.)<br/>돈육전<br/>(1.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br/>배추겉절이(9.13.)<br/>건빵이랑초코우유<br/>(1.2.5.6.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>771.4/42.5/461.4/4.3</p>   |
| <p>6/27 <b>Mon</b></p> <p>오색잡곡밥(5.)<br/>떡만두국<br/>(1.5.6.10.13.16.18.)<br/>비름나물무침(5.6.)<br/>눈꽃치즈더블치즈스테이크<br/>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>음료(5.13.)<br/>오리후채샐러드<br/>(1.2.5.6.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>878.2/37.3/190.3/6.9</p>  | <p>6/28 <b>Tue</b></p> <p>보리밥(친)<br/>돼지뼈갈자탕(10.13.)<br/>참나물겉절이(5.6.13.)<br/>콩나물오징어볶음<br/>(5.13.17.)<br/>달걀말이(1.2.5.6.10.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>몽키바나나미도넛<br/>(1.2.5.6.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>737.2/37.3/190.3/6.9</p>        | <p>6/29 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>비빔밥(1.5.6.13.)<br/>건새우아욱국(5.6.9.13.)<br/>무생채(9.13.)<br/>건파래볶음<br/>멕시코안보카도치킨타코<br/>(1.2.5.6.12.13.15.)<br/>친환경장요구르트<br/>(라벨프리)(2.)<br/>불맛소시지(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>900.9/46.5/342.9/5.5</p>               | <p>6/30 <b>Thu</b></p> <p>현미찰쌀밥(친)<br/>콩나물김치국(5.9.13.)<br/>시금치무침(친)<br/>열대과일(5.13.)<br/>치즈통등심돈가스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.)<br/>두부양념구이(5.6.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>753.9/28.6/340.0/4.2</p>  | <p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀,<br/>④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,<br/>⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,<br/>⑩돼지고기, ⑪복숭아,<br/>⑫토마토, ⑬아황산염,<br/>⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소<br/>고기, ⑰오징어, ⑱조개<br/>류(굴, 전복, 홍합 포<br/>함), ⑳잣</p>  |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jedu.kr/ongseo-m> 학교소식)식생활관)식생활게시판

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