

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 탈출하기



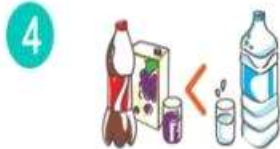
1. 배고픔을 피할 수 있는 식사시간 계획
아이 스스로 식사일지를 작성하도록 해보세요!



2. 규칙적인 식사 습관
정해진 끼니때와 간식시간에만 먹도록 합니다!



3. TV보며 간식 먹지 않기
TV앞에서, 컴퓨터 게임을 하면서 간식을 먹지 않도록!



4. 충분한 수분 섭취
과일주스, 탄산음료보다는 물을 마시게 합니다!

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)-6.22

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



<감자전>



6 학교급식 식단 안내



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
**찰보리밥 * 북어포개란탕 1.9.13. * 콩나물무침 5. * 한우버섯불고기 5.6.13.16. * 배추김치 9.13. * 과배기 1.2.5.6.13. * 상추쌈&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 575/32.2/273.6/8.6	**차수수밥 * 아욱수제비된장국 5.6.9.13. * 매추리알새우이썰임 1.5.6.10.13. * 시금치김무침 13. * 훈제연어스테이크(스파이시) 5.13. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 554/32.1/195.7/5.5	* 찰밥 13. * 우렁된장국 5.6.13. * 진미채조림 5.6.13. * 숙음열무나물 * 포크커렛 1.2.5.6.10.12.13. * 수제김구이 5.13. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 609.1/28.2/264/5.1	 현충일	 재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri 생일밥상
*현미찰밥 * 들깨감자국 9.13. * 오리훈제&머스타드소스&레몬무 1.5.13. * 도토리묵김무침 5.6.13. * 김치잡채 5.6.8.9.13. * 알타리김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.9/36/302.4/7.4	**찰보리밥 * 버섯어묵국 1.5.6.13. * 돼지갈비찜 1.2.5.6.9.10.13. * 미역줄기&새우볶음 1.5.6.13. * 배추김치 9.13. * 에그토스트 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 580.2/29.3/202.8/4.4	* 비빔밥 1.5.6.13.16. * 열갈이된장국 5.6.13. * 계란후라이 1.5. * 네모생선커렛&머스타드소스 1.2.5.6. * 무생채 9.13. * 옥수수수프 1.2.5.6.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 650.1/38.8/180.6/4.5	**기장밥 * 낙지연포탕 5.6.13. * 가지굴소스볶음 5.6.13. * 조랭이떡함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. * 배추김치 9.13. * 고구마맛탕 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 562.5/27/148.8/4.5	**차수수밥 * 닭고기미역국 5.6.13. * 오이&아삭이&추무침 5.6.13. * 애호박전 & 햄전 1.2.5.6.10. * 배추김치 9.13. * 무지개떡(생일떡) 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 516.9/21.8/71.4/2.6
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
* 혼합잡곡밥 5. * 돈육김치찌개 5.9.10.13. * 삼치살허브소금구이 5.6.13. * 참나물된장무침 5.6. * 열무김치 9.13. * 떡볶이 & 튀김 만두 1.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 655.1/28.6/251.1/5.4	*흑미기장밥 * 갑오징어찌개 5.6.9.13. * 안동닭찜 2.5.6.8.13. * 콩치캐김치조림 5.6.9.13. * 알타리김치 9.13. * 식빵러스크 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 692.3/41/330.7/6.1	* 볶음밥 2.5.6.9.10.13. * 우동국 1.5.6.9.13. * 왕새우튀김&감자클링글컷 1.5.6.9.12.13. * 깍두기 9.13. * 사과황도샐러드 5.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 654.2/22.2/137.8/4	**찰보리밥 * 동태매운탕 5.13. * 간장불고기 5.6.10.13. * 배추김치 9.13. * 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18 * 브로콜리&다시마쌈 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 705.3/38/217.6/5.1	**발아현미밥 * 육개장 5.6.13.16. * 숙주맛살무침 1.5.6.13. * 감자채파프리카볶음 5. * 갈치순살구이 5.6.13. * 배추김치 9.13. * 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 460.1/22.3/108.1/5
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
**차수수밥 * 소고기우육국 5.6.13.16. * 오이골뱅이초&소면무침 5.6.13. * 고르곤졸라피자 2.5.6.10.12. * 닭정육데리야끼소스구이 5.6.13.15. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 618.3/41.7/295.7/5.2	**찰보리밥 * 청국장찌개 5.6.9.13. * **갯잎찜 5.6. * 돼지고기떡찜 5.6.10.13. * 동태살감자전 1.5.6.9.13. * 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 615.2/36.3/225.1/6.2	* 콩나물밥&양념장 5.6. * 미소된장국 5.6.13. * 고춧잎나물 5.6. * 팔코치킨 1.2.5.6.12.13.15. * 무생채 9.13. * 아이스크림크림 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 540.6/37.8/188.9/6.7	**기장밥 * 부대찌개 2.5.6.9.10.13. * 건파래볶음 5.13. * 양송이오믈렛 1.2.5.6.10.12.13. * 열무김치 9.13. * 새송이&사과초무침 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 635.2/26.7/213.1/5.2	* 흑미밥 * 녹두닭곰탕 5.9.13. * **고등어무조림 5.6.7.13. * 썬갓두부나물 5. * **폴면야채무침 1.5.6.13. * 배추김치 9.13. * **바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 577/24.2/94.9/4.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 *축산물가공품:국내산
 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
 * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!