



비만, 바로 알기!

비만이란?

비만은 운동 부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인입니다.



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 식생활 습관!



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



 <p>음식물 쓰레기 줄이기 수요일은 다 먹는 날!</p>	<p>☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</p> <div>  <p>골고루 먹고 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</p>  <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p> </div>		<p>6/2 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 한우비빔밥(5.6.10.13.) • 미역국(18.) • 배추김치(9.) • 백년초우리쌀꿀떡 • 카프레제(2.12.) • 친환경수박 	<p>6/3 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 쇠고기뭇국(5.6.16.) • 콩나물미나리무침(5.) • 김실파무침(5.6.13.) • 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) • 배추김치(9.) • 아이스슈(1.2.5.6.)
<p>6/6 Mon</p> <p>현충일</p>	<p>6/7 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 토마코펜쌀밥(12.) • 참치찌개(5.6.9.12.) • 가지무침(5.6.13.) • 어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) • 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치(9.) • 골드키위푸레 	<p>6/8 Wed 수다날</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 아욱된장국(5.6.9.) • 두부찜(5.6.12.) • 무나물(5.) • 닭강정(4.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 딸기요거트(2.) 	<p>6/9 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 삼색옥수수밥(13.) • 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.) • 유자참치커리무침(5.6.13.) • 구운김(함초김) • 삼치소스구이(2.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 수수경단(5.13.) 	<p>6/10 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰흑미밥 • 열갈이들깨국(5.6.13.) • 풀면채소무침(1.5.6.10.13.) • 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.) • 식물성런천미트전(1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 친환경방울토마토(12.)
<p>6/13 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 쇠고기미역국(16.) • 오징어채소볶음(1.5.6.13.) • 깻잎순볶음(5.) • 달걀말이(1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 골드파인애플 	<p>6/14 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 호박잎된장국(5.6.13.) • 닭감자조림(5.6.13.) • 오이맛고추무침(5.6.) • 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 초코라떼(2.) 	<p>6/15 Wed 수다날</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) • 유자단무지맛살냉채(1.5.6.13.) • 숙주나물 • 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.) • 웨지감자(5.) 	<p>6/16 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 감자들깨국 • 게맛살부추무침(1.5.6.8.13.) • 오리고기불고기(5.6.13.) • 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) • 열무김치(9.13.) • 고구마맛탕(13.) 	<p>6/17 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 꼬치어묵탕(1.5.6.) • 코다리찜(5.6.13.) • 콩나물잡채(5.13.) • 오이무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 베이컨치즈피자(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
<p>6/20 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰흑미밥 • 닭살뭇국(15.) • 오징어채조림(13.17.) • 양송이오물렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 친환경수박 • 생오이피클 	<p>6/21 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) • 곤약메추리알장조림(1.5.6.13.) • 상추부추무침(5.6.13.) • 고등어순살구이(5.7.13.) • 열무김치(9.13.) • 방울떡꼬치 	<p>6/22 Wed 수다날</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 된장찌개(5.6.12.) • 시금치썩갓나물 • 미역줄기볶음(5.) • 치킨커들릿(1.2.5.6.13.15.) • 배추김치(9.) • 요구르트(바른목장)(2.) 	<p>6/23 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 북어달걀국(1.5.12.) • 청포묵상추무침(5.6.13.) • 한우불고기(5.6.10.13.16.) • 배추김치(9.) • 참외 • 매쉬드포테이토(1.5.13.) 	<p>6/24 Fri</p> <ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) • 감자조림(2.5.6.13.) • 청경채무침 • 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) • 배추김치(9.) • 오렌지자몽에이드
<p>6/27 Mon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 갈비탕(5.6.13.16.) • 두부강정(5.6.12.13.) • 깻잎찜(5.6.) • 도라지오이무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 바나나(13.) 	<p>6/28 Tue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰흑미밥 • 새우호박국(5.9.13.) • 짜장면(2.5.6.10.13.) • 돼지고기수육(5.6.10.) • 깻두기(9.) • 숙음배추겉절이(9.13.) • 방울토마토(12.) 	<p>6/29 Wed 수다날</p> <ul style="list-style-type: none"> • 햄볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 근대된장국(5.6.) • 계란장조림(1.5.6.13.) • 콩나물무침(5.13.) • 낙지볶음(1.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 우리쌀슈크림호두과자(1.2.5.6.13.14.) 	<p>6/30 Thu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭개장(5.6.15.) • 오이지무침(13.) • 당면잡채(1.5.6.10.13.) • 비엔나케참볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 단호박죽(13.) 	<p>◇ 영양 및 원산지 정보안내</p> <p>http://chunpo.es.kr / -> 알림마당 -> 식생활관</p>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

* 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:수입, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:국산.수입, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안 함.