

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 들어있고, 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
 - ✓ 갈증 흡수 방해로 인한 성장 방해
- 성장이 어린이나 청소년의 경우
과도한 카페인 섭취는 금물



고카페인 음료 라벨 확인하기



고카페인 음료 줄이는 방법



[자료 출처 : 식품의약품안전처]



6월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)


* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어/가공품: 원양산, 멸치: 국내산, 미역: 국내산

* 수산물/가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 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

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri
찰보리밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.15.16.18) 오이부추무침(13) 계란말이(1.2.5.6.8) 고등어데리구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/24.2/188.7/3.0	클로렐라밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 청경채무침(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 머위대볶음(5.6) 배추김치(9) 호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/29.3/234.6/3.7	닭소보로덮밥(1.5.6.15) 콩나물김치국(5.6.9) 메추리알간장조림(1.5.6.12.13) 진미채야채무침(5.6.13.17) 열무김치(9) 마카롱(현충일)(1.2.6) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.9/33.4/272.2/10.0		<재량휴업일>
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
홍국밥 콩가루배추국(5.6.9) 멕시코샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 오리불고기(5.6.13) 팽이버섯구이(5.6.13.18) 배추김치(9) 수리취구슬떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/33.5/267.0/4.5	기장밥 근대된장국(5.6.9) 수육(5.6.10) 상추/쌈장(5.6.13) 쫄면야채무침(초)(5.6.12.13) 보쌈김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.0/31.8/232.6/4.5	자장밥(2.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6.9) 유자단무치채맛살무침(1.2.5.6.8.13) 탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/24.3/273.2/7.3	찰현미밥 오징어무국(5.6.9.17) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자전(5.6.10.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/22.6/172.5/5.8	차조밥 두부호박된장국(5.6.9) 닭살메알곤약조림(1.5.6.13.15) 오이사과무침(13) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/32.2/228.3/3.5
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
영양잡곡밥(5) 닭고기무국(1.5.6.9.15) 참나물들깨무침 계란만두/케첩(1.5.6.12) 삼치유자청구이(5.6.13.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/23.9/206.9/3.3	수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 열대과일샐러드 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.16.18) 고구마맛탕(5.13) 각두기(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/30.7/157.3/2.7	오리훈제김치볶음밥(5.9) 아욱된장국(5.6.9) 치커리사과샐러드(5.6.12.13) 배추김치(9) 콘치즈바삭불고기(1.2.5.6.13) 옷담팔기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/21.9/295.5/2.8	발아현미밥 콩나물무국(5.6.9) 도토리묵/양념장(5.6) 오징어낙지불고기(5.6.13.17.18) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.16) 백김치(9) 알타리김치(자율)(9) 토마토/꿀(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/29.1/208.7/2.5	강황밥 순살아귀탕(5.6.9) 고기산적떡조림(1.5.6.10.13.16) 돈육두부조림(5.6.10.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.1/26.0/167.8/2.8
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
녹차카테킨쌀밥 한우떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 달걀비(2.5.6.13.15) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 멸치마늘쫄볶음(5.6.13) 배추김치(9) 갯김치-자율(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/34.9/249.6/2.3	기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 한우떡버섯장조림(5.6.13.16) 숙음배추된장무침(5.6) 딸기잼식빵구이(1.2.5.6.13) 열무김치(9) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/30.7/200.7/4.3	주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 오복채무침 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 음료(ABC주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/28.0/146.3/2.1	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 숙주김무침 감자버터구이(2.5) 배추김치(9) 참외샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.5/33.8/207.3/3.7	차조밥 황태콩나물국(5.6.9) 달걀장조림(1.5.6.13) 실곤약골뱅이무침(5.6.13) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/33.0/144.8/2.6

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.