



11월 영양소식

★ “비만”은 만병의 근원!

👉 비만이란?

-비만이란 비정상적인 체지방의 증가로 인해 대사장애가 유발된 상태를 말합니다. 소아비만은 성인비만과 달리 지방조직 세포의 수가 증가하여 체중조절이 어렵고 성인이 되어서도 비만일 가능성이 큰 특징이 있습니다.

-소아비만의 원인에는 유전적인 요인, 잘못된 식습관, 심리적인 요인, 운동 부족, 질병 등이 있습니다. 잘못된 식습관으로는 과식, 아침 결식, 패스트푸드, 가공식품과 같은 간식 섭취, 편식 등을 들 수 있습니다.

-소아비만은 소아 성인병의 발생률을 높이고, 다양한 질환을 야기하므로 철저한 예방과 치료가 필요합니다.

👉 비만 관련 Q&A

-Q: 소아비만을 개선하기 위해 육류를 제한해야 하나요?

A: 과도한 육류 섭취는 비만의 위험성을 높이지만, 성장을 위해서는 양질의 단백질과 철분이 필요하므로 적정량의 육류 섭취가 권장됩니다. 육류를 섭취할 때에는 기름기가 적은 살코기 위주로 선택하고 채소와 함께 섭취합니다.

-Q: 과일은 아무리 먹어도 살이 안 찰까요?

A: 과일에는 섬유소, 비타민 등이 풍부하기 때문에 하루 1~2회 섭취하는 것이 권장됩니다. 그러나 과일에도 열량이 있기 때문에 과도한 섭취는 비만을 유발할 수 있습니다.

-Q: 간식을 무조건 제한하는 게 좋을까요?

A: 성장기 어린이들은 하루 3끼의 식사만으로는 필요한 영양을 충분히 섭취하기가 어렵기 때문에 식사와 식사 사이에 영양적인 간식을 섭취해 부족한 영양소를 보충해야 합니다. 간식을 섭취하되 패스트푸드와 가공식품과 같은 고열량 간식 대신 채소, 과일, 저지방유제품을 이용하는 것이 권장됩니다.

★ 체중조절 식생활 실천 Tip!

👉 신호등 식이요법

<p>초록불 자유롭게 먹어요</p>	<p>-음료 : 보리차, 녹차, 홍차 등 -채소류 : 상추, 양배추, 양상추, 오이, 배추, 샐러리, 당근 등 -버섯류 -해조류 : 김, 미역, 다시마, 우무 등 -기타 : 맑은 채소국, 곤약 등</p>
<p>노란불 적당히 먹어요</p>	<p>-음료 : 스포츠음료, 무가당주스, 다이어트 콜라 등 -과일류 : 사과, 귤, 오렌지, 바나나, 배, 감, 수박, 참외 등 -어육류/두류/난류 : 기름기가 적은 육류, 생선 및 해산물, 콩류, 계란 등 -곡류 : 밥(잡곡밥, 쌀밥), 식빵류, 면류, 묵류, 감자, 고구마, 옥수수 등 -유제품 : 우유, 두유, 무가당 요구르트</p>
<p>빨간불 적게 먹어요</p>	<p>-음료 : 콜라, 사이다, 가당음료 등 -당류 : 설탕, 사탕, 꿀, 잼, 초콜릿, 케이크, 단 후식 -기름기 많은 육류 : 갈비, 삼겹살, 프라이드치킨, 햄, 소시지 등 -가공식품류 : 라면, 스낵류, 도넛, 과일통조림, 가당요구르트, 가공우유(초코우유 등)</p>

👉 비만을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?





11월 학교급식 식단 안내



2(월)-생일자요일	3(화)	4(수)-수다날	5(목)	6(금)
친환경 기장밥 조갯살미역국(13.18.) 숙주나물무침 김치제육볶음(5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) 레드벨벳케익(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 524.26.1/99/4	친환경서리태밥(5.) 동태찌개(5.6.13.) 새송이파프리카볶음(5.) 짜장불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 콘치즈(1.2.5.6.10.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 584.6/41.9/296.4/3.7	오므라이스/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미소된장국(5.6.) 매콤콩나물무침(5.) 닭다리데리야끼구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 672/40.3/179.2/5.2	친환경 보리밥 순두부찌개(1.5.10.13.18.) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.) 느타리애호박볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 한라봉퓨레(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 533.9/28/112.6/4.6	친환경 경정쌀밥 건새우아욱국(5.6.9.) 깻잎찜(5.6.13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 감자핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) *에너지/단백질/칼슘/철분 595.4/28.7/385.3/4.6
9	10	11-수다날	12-채식의날	13
친환경서리태밥(5.) 팽이버섯달걀국(1.13.) 건취나물볶음(5.6.) 매콤돈육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀마늘빵(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 507.3/30.6/238.8/7.1	친환경 귀리밥 소고기무국(5.6.13.16.) 미역줄기볶음(13.) 비빔만두탕수(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 호로묵청포도 *에너지/단백질/칼슘/철분 672.4/15.9/82/1.8	새우볶음밥(1.5.9.13.) 유부된장국(5.6.13.18.) 모듬야채피클(13.) 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀손가락빼빼로(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 588.8/23.2/166.1/4.6	곤드레밥/양념장(5.6.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 두부강정(4.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철분 536.5/19.8/237/3.9	친환경 찰현미밥 열갈이된장국(5.6.13.18.) 버섯고사리들깨볶음 닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 단호박페스쥬리파배기(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 582.8/29.2/164.3/7
16	17	18-수다날	19	20
차조밥 실파계란맑은국(1.13.) 우영채조림(5.6.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니카야파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 480.5/19.9/148.7/10.8	율무밥 육개장(13.16.) 가지나물(5.6.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코생크림오믈렛(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 453.4/17.7/75.8/3.1	소고기야채비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 들깨무채국 실파김치무침 떡갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 스위트자몽(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 650.4/29.5/191.6/4.8	친환경 수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 마늘쫀무침(5.6.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 유산균요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 508.2/28.6/160.1/2.5	친환경 영양잡곡밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) 떡볶이&김말이(1.5.6.12.13.16.18.) 건과류멸치볶음(2.4.5.6.13.14.19.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 680.5/22.5/211/8.5
23	24	25-수다날	26-채식의날	27-다문화음식의날
친환경 보리밥 오징어무국(13.17.) 치커리사과무침(5.6.13.) 간장오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 587.8/35.7/135.2/4.6	차조밥 팽이버섯두부된장국(5.6.) 갈치무조림(5.6.13.) 피망잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요플레(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 653.2/31.7/138.6/4.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 북어무국(13.) 매콤진미채볶음(1.5.6.13.17.) 시금치무침 왕새우튀김(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 653.6/36.5/196.5/5.1	친환경 기장밥 감자수제비국(5.6.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 두부부침(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 560/21.1/231.2/4.3	<멕시코> 작은밥 포슬레(5.6.10.12.13.) 치킨케사디아(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바나나 나초칩/치즈소스(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 575.2/33.7/298/2.2
30	<div>❖ 알레르기정보</div> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <div>❖ 학사일정과 물품수급사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 <u>영양 및 원산지 정보 안내</u>는 동계초등학교 홈페이지(http://www.dongye.es.kr→알림마당→영양소식(게시판))에서 확인하실 수 있습니다.</div>			
친환경 찰현미밥 청국장찌개(5.9.13.18.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 갈actic크림미니크로와상(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 587.6/31.2/176.1/4.5				