



6월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속
편집인 : 교 감 신 재 광
익은이 : 영양교사 최 현 정

비만, 바로 알기!

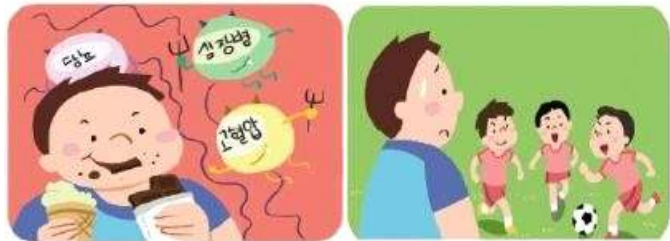
비만이란?

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



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



규칙적인 식사 습관
정해진 끼니때와 간식시간에만
먹도록 합니다!



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



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)-6.21

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



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



<div>6/2 Mon</div> <div>대파달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 청포묵김가루무침(5.6) 누룽지잡살귀바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추겉절이(9.13) 쿨피스(복숭아)(11.13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 725.8/22.8/124.9/7.4</div>	<div>6/3 Tue 대통령선거일</div> <div></div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 689.9/40.7/385.0/4.3</div>	<div>6/4 Wed 수다날</div> <div>참치채소비빔밥(고추장)(5.6.13.16.18) 우렁된장찌개(5.6) 무생채(9.13) 우리밀치즈볼(1.2.5.6) 순살바베큐치킨(2.5.6.9.12.13.15.18) 배추김치(9) 모듬과일(12)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 689.9/40.7/385.0/4.3</div>	<div>6/5 Thu 이달의생일상</div> <div>흑미밥(중) 소고기미역국(5.6.16) 가지찜(5.6.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 잡채(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 레드벨벳케이크(호국보훈의날)(1.2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 688.7/31.8/155.2/3.2</div>	<div>6/6 Fri 현충일</div> <div></div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 700.9/29.8/113.5/5.2</div>																						
<div>6/9 Mon</div> <div>보리밥(중) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 다시마브로콜리/초고추장(5.6.13) 매콤오징어볶음&소면(5.6.13.17) 깎두기*(9) 아임리얼스트로베리주스(미니)(13) 지파이(치킨)(1.2.5.6.15)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 755.2/39.4/191.7/3.3</div>	<div>6/10 Tue</div> <div>오색현미밥(중) 해물누룽지탕(2.5.6.9.13.15.17.18) 파리고추돈육장조림(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 두부/김치볶음(돈육)(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 668.4/43.0/266.4/4.0</div>	<div>6/11 Wed 수다날</div> <div>돈가스덮밥(가츠동)(1.2.5.6.10) 맑은미역국(5.6) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 청경채겉절이(9.13) 칠리만두강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 플레인요구르트(지역산)(2)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 721.0/20.4/300.4/4.8</div>	<div>6/12 Thu</div> <div>혼합잡곡밥(중)(5) 머위대들깨볶음(5.6) 조랭이떡국(1.13.16) 계란찜(채소)(1) 파채대패돈육볶음(간장)(1.5.6.10.13.18) 배추겉절이(9.13) 청포도(12)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 657.4/39.4/195.9/4.0</div>	<div>6/13 Fri</div> <div>홍미밥(중) 순대국(1.2.5.6.10.13.15.16) 양파부추무침(5.6) 달걀비(5.6.13.15) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 한모금감귤주스(13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 700.9/29.8/113.5/5.2</div>																						
<div>6/16 Mon</div> <div>홍미밥(중) 순두부찌개(해물)(5.6.9.10.13.16.17.18) 골뱅이채소무침(5.6.13) 미나리무침 열대과일(망고소스)(1.2.5.6) 삼겹살&목살구이(오)/상추쌈(5.6.10.13) 배추김치(9)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 705.8/36.3/138.2/3.1</div>	<div>6/17 Tue</div> <div>혼합잡곡밥(중)(5) 복어무국 마늘총무침(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6) 총각김치(9) 과채주스(퍼플)*(13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 700.3/22.3/95.1/1.4</div>	<div>6/18 Wed 수다날</div> <div>작은밥(흑미) 쌀국수(양지)(5.6.13.15.16.18) 상추부추무침(5.6.13) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 짜조(새우)(1.5.6.9.12.13) 반미샌드위치(1.2.5.6.16) 뽀로로요구르트(2)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 737.0/31.0/245.1/4.4</div>	<div>6/19 Thu</div> <div>보리밥(중) 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 갯잎찜(5.6.13) 나박깎두기(9.13) 낙지볶음(1.5.6.13) 닭꼬치(5.6.12.15)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 679.5/39.5/187.9/8.0</div>	<div>6/20 Fri</div> <div>오색현미밥(중) 어묵크로켓(팽초,새우)(1.5.6.9.12.13.17) 소고기무국(5.6.16) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 시금치나물무침 배추김치(9) 사과</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 679.2/35.1/137.1/3.3</div>																						
<div>6/23 Mon</div> <div>흑미밥(중) 들깨시래기된장국(5.6.13) 썩갠두부무침(5) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 두부달걀부침/간장양념(1.5.6) 열무김치(9) 알록달록소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 665.7/34.0/303.0/3.8</div>	<div>6/24 Tue</div> <div>차조밥(중) 순두부달걀국(1.5.6) 가지볶음(5.6.13.18) 주꾸미돈육볶음(1.5.6.10.13) 허니콜보(5.6.13.15) 배추김치(9) 자두</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 656.4/40.7/167.8/3.5</div>	<div>6/25 Wed 수다날</div> <div>홍미밥(중) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 단호박스프&크루통(2.5.6.13.16) 도라지오이무침(5.6.13) 치즈돈가스(오)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 마시는하동매실</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 841.4/20.8/130.0/1.8</div>	<div>6/26 Thu</div> <div>혼합잡곡밥(중)(5) 시골떡국(1.5.6.10.13.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 달볶음(5.6.13.15) 해물부추전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 망고바</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 667.8/34.0/104.5/3.5</div>	<div>6/27 Fri</div> <div>오색현미밥(중) 호박감자된장국(5.6) 소불고기(5.6.13.16.18) 애호박나타리버섯볶음(5) 매실된장고등어구이(5.7) 배추겉절이(9.13) 수박</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 669.3/42.7/183.1/5.6</div>																						
<div>6/30 Mon</div> <div>보리밥(중) 달콤탕(15) 빨간계란조림(1.5.6.13) 당면족발(편육)/상추쌈(5.6.10.13.18) 숙주미나리무침 배추김치(9) 초당옥수수도넛(1.2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 702.0/40.4/179.9/4.9</div>	<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>	<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 찰면미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>순두부(가공식품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공식품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공식품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기(가공식품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고추, 가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오징어, 아귀, 대구</td><td>국내산</td></tr><tr><td>대구산</td><td>미국</td></tr><tr><td>낙지</td><td>중국산</td></tr><tr><td>명태, 동태(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀, 찰면미	국내산	순두부(가공식품포함)	국내산 한우	돼지고기(가공식품포함)	국내산	닭고기(가공식품포함)	국내산	오리고기(가공식품포함)	국내산	배추김치(배추, 고추, 가루)	국내산	오징어, 아귀, 대구	국내산	대구산	미국	낙지	중국산	명태, 동태(가공품)	러시아	두부(콩)	국내산	<div>깨끗이 손씻기 습관~!</div> <div>식중독을 예방합니다.</div> <div></div>	
쌀, 찰면미	국내산																									
순두부(가공식품포함)	국내산 한우																									
돼지고기(가공식품포함)	국내산																									
닭고기(가공식품포함)	국내산																									
오리고기(가공식품포함)	국내산																									
배추김치(배추, 고추, 가루)	국내산																									
오징어, 아귀, 대구	국내산																									
대구산	미국																									
낙지	중국산																									
명태, 동태(가공품)	러시아																									
두부(콩)	국내산																									

▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

❄ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 금구초중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❄ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.