



6월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속
편집인 : 교 감 손 태 호
워른이 : 영양교사 김 천 속

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 해주세요!



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. 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



6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri																						
찰기장밥 소고기미역국(5.6.16) 고추장버터돼지갈비 (2.5.6.10.12.13) 콩나물버섯무침(5) 어묵피망볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 과일쥬스(사과)(13) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 703.5/31.0/157.4/3.2	귀리밥 동태매운탕(5.9.13.18) 바비큐닭조림 (5.6.12.13.15) 군만두/새콤채소무침 (1.5.6.10.13.16.18) 건파래자반(5.13) 머위대들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 702.8/33.7/223.6/3.3	해시라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1) 단무지무침 참살안심탕수육(간장) (1.5.6.10.11.13) 배추겉절이(9.13) 유산균음료(자두)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 623.8/27.5/136.4/2.8		 재량휴업일																						
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri																						
차수수밥 돈육순두부찌개 (5.9.10.13) 단호박닭조림 (5.6.13.15.18) 비름나물된장무침(5.6) 크랩게맛살전&새송이버섯전(1.5.6.8) 배추김치(9) 수리취꿀떡 요구르트(티니핑) *에너지/단백질/칼슘/철 631.5/31.6/177.6/3.1	찰현미밥 조계국수(6.15) 견과열치강 (5.6.13.14.18) 숙주김무침 돈육김치볶음&온두부 (5.6.9.10.13) 충각김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 771.0/43.9/195.0/3.2	베이컨볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 황태채무국(1) 오이단무지무침(13) 닭다리바베큐오븐구이 (5.6.12.13.15) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(홍삼사과)(13) 츄러스(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 635.0/20.1/159.4/2.5	혼합잡곡밥(4곡)(5) 호박잎된장국(5.6) 돼지편육&쌈장(5.6.10) 상추샐러드(5.6.13) 국물떡볶이/김말이 (1.5.6.9.13.16) 보쌈김치(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 753.3/40.7/248.6/7.2	흑미밥 소고기팽이버섯국 (5.6.16) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 깻소새우(1.5.6.9.12.13) 고춧잎나물(5.6) 고르곤졸라피자 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 724.9/24.9/340.2/4.8																						
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri																						
귀리밥 다슬기용심이수제비국 (5.6.17) 목은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 쏙자애느타리무침 구운김 삼치데리야끼조림 (5.6.13) 충각김치(9) 과일쥬스(감귤)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 656.3/32.7/184.0/3.1	홍미밥 베트남분짜(13) 근대된장국(5.6.9) 돈육바삭불고기 (5.6.10.13.18) 왕새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 771.3/35.5/211.7/3.3	열무보리비빔밥 (5.6.9.10.13.16) 어묵숙자국(1.5.6) 계란후라이(1.5) 허니버터치킨 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 과일라오(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 720.2/41.3/206.3/4.1	날치알밥(9) 단호박스프&크루통 (2.5.6.13.16) 콩나물비빔면 (1.2.3.5.6.10.13.15.16) 등심수제돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 리치열대과일샐러드(13) 유과(5) *에너지/단백질/칼슘/철 782.2/25.7/186.5/2.8	찰기장밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물상추무침(5.6.13) 뼈없는 닭갈비 (5.6.13.15) 옥수수콘야채튀김(5.6) 배추김치(9) 파인애플(골드) *에너지/단백질/칼슘/철 698.3/40.5/173.1/3.9																						
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri																						
혼합잡곡밥(4곡)(5) 맑은순살아귀탕(5.9.18) 오리훈제바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13) 깻잎순볶음(5.6.18) 두부양념구이(5.6) 감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 워터젤리(포도) *에너지/단백질/칼슘/철 692.7/35.2/271.9/6.4	오색현미밥 김치콩나물국(5.9) 해초무침(5.6.13) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13) 수제햄박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일(골드키위) *에너지/단백질/칼슘/철 729.9/28.2/248.2/4.5	친환경콩나물/곤드레밥 (5.6.16) 우리콩청국장찌개(5.9) 수제뿌링클치킨&케이준 감자(2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(파인애플)(13) 소떡강정 (1.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 805.3/35.6/219.8/3.8	차수수밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 어항가지볶음 (5.6.10.12.13.18) 한우육전(1.5.6.16) 순살코다리강정 (5.6.12.13) 배추김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 746.5/48.2/286.2/6.0	흑미밥 한방닭곰탕(15) 오이부추무침(9.13) 낙지떡볶음(5.6.13) 깻잎어묵계란말이(1.5.6) 배추김치(9) 아이스초코빙수(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 708.1/35.1/257.5/3.8																						
◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯	<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>순고기(가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>삼치, 아귀</td><td>국내산</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>	원산지표시		쌀, 찰현미	국내산	순고기(가공품포함)	국내산 한우	돼지고기(가공품포함)	국내산	닭고기(가공품포함)	국내산	오리고기(가공품포함)	국내산	배추김치(배추, 고춧가루)	국내산	삼치, 아귀	국내산	낙지	중국산	명태, 동태(가공품)	러시아	두부(콩)	국내산		 깨끗이 손씻기 습관~! 식중독을 예방합니다.	
원산지표시																										
쌀, 찰현미	국내산																									
순고기(가공품포함)	국내산 한우																									
돼지고기(가공품포함)	국내산																									
닭고기(가공품포함)	국내산																									
오리고기(가공품포함)	국내산																									
배추김치(배추, 고춧가루)	국내산																									
삼치, 아귀	국내산																									
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 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판
 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.