

비만, 바로 알기!

비만

- ✓ 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- ✓ 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- ✓ 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태



소아비만 VS 성인비만

성인비만 = 세포크기의 팽창

일반인의 지방세포

비만인의 지방세포

VS

소아비만 = 세포의 증식
세포크기의 팽창



300~350억 개

VS



400~1200억 개
크기가 평균 40% 큼



비만 합병증



비만탈출 방법



정상 체중
유지 위해 소식



지방섭취 줄인다.



복합 당질과
섬유질 충분히 섭취



컬러푸드의 힘

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토크산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!



6월의 절기

북반구에서 낮의 길이가 가장 길고, 태양이 가장 높이
떠 있는 날이다. 하지에 떠오르는 대표음식이 바로 감
자인데, 하지감자라고 해서 이때 햇감자가 나오기 시
작하며, 비가 오지않아 가뭄이 지속될 경우에는 기우
제를 올리는 날이기도 하다.

(절기음식 : 하지감자, 옥수수)



6월 학교급식 식단 안내



			6/1 Thu	6/2 Fri
			친환경잡곡밥 5. 수제비국 1.5.6. 묵은지닭찜 15. 참나물무침 어묵볶음 1.5.6.13. 깍두기 9.13. 마시는젤리(복숭아) 5.11.13.	친환경완두콩밥 5. 생새우호박찌개 9.13. 훈합볶음조림 13. 돈육갈비찜 5.6.10.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 또띠아피자 1.2.5.6.10.12.13.
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
 재량휴업일	 현충일	콩나물밥 5.10.13. 시금치된장국 5. 오이부추무침 닭강정 15. 배추김치 9.13. 골드파인애플	친환경기장밥 건새우미역국 9.13. 해파리냉채 1.5.6.13. 오삼불고기 10. 오믈렛 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 떠먹는요구르트 2.	친환경수수밥 불낙전골 5.8.16. 메추리알장조림 1.13. 숙음열무된장무침 5. 오리훈제 1.5.13. 깍두기 9.13. 바나나
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경기장밥 김치어묵국 1.5.6.13. 닭간장조림 5.6.13.15. 콩나물무침 5. 건파래볶음 열무김치 9.13. 초코칩트위스트 1.2.5.6.13	친환경잡곡밥 5. 해물탕 8.9.13.17. 메밀순된장무침 3.5. 감자채피망볶음 2.6.10. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 감귤주스 5.13.	김치덮밥 5.9.13. 감자양파국 도라지초무침 깍두기 9.13. 달콤한멜론 핫도그 1.2.5.6.10.12.13.	친환경현미밥 순두부찌개 1.5.10. 미역줄기볶음 케이준치킨샐러드 1.2.5.6.13.15. 깍두기 9.13. 깻잎지 시원한수박	친환경흑미밥 아욱된장국 5.9.13. 매운갈비찜 10. 실파김무침 13. 자장면 1.2.5.6.10.13. 깍두기 9.13. 망고주스
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed	6/22 Thu	6/23 Fri
친환경기장밥 감자탕 5.10.13. 고구마순된장무침 5. 치즈떡볶이 1.5.6.13. 오징어까스 1.5.6.12.13.17. 배추김치 9.13. 친환경방울토마토 12.	친환경현미밥 북어계란국 1.13. 닭봉조림 5.6.13.15. 쫄면야채무침 5.6. 김구이 13. 배추김치 9.13 친환경포도	친환경흑미밥 국수장국 1.2.5.6.13. 잔멸치땅콩조림 4.13. 오이스틱 김치불고기 10. 깍두기 9.13. 요거트사벳 5.13.	친환경수수밥 호박잎된장국 5. 돼지등갈비찜 10. 가지나물 김치전 5.6.17. 깍두기 9.13. 과일푸딩 1.2.5.13.	친환경잡곡밥 5. 소고기무국 16. 골뱅이참나물무침 5.13. 두부/김말이강정 1.4.5.6.12. 삼치간장구이 배추김치 9.13. 참외
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경기장밥 아구탕 9.13.17. 계란찜 1. 브로콜리/초장 돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 참다래주스 5.13.	친환경현미밥 얼갈이들깨된장국 5. 숙주나물 돈육불고기 10. 애호박/햄전 1.2.6.10. 배추김치 9.13. 바나나 친환경상추쌈	카레라이스 2.5.6.10.13. 연두부계란탕 1.5. 고춧잎무침 5. 닭봉후라이드 2.6.15. 배추김치 9.13. 마시는요구르트 2.	친환경수수밥 돈육김치찌개 5.10. 상추오이무침 크림스파게티 2.5.6.9.10.12.13. 고등어구이 2.6.7. 깍두기 9.13. 달콤한멜론	친환경흑미밥 종합어묵국 1.2.5.6.13. 닭매운조림 15. 청경채절이 두부구이 5. 배추김치 9.13. 짜먹는 샐러드 5.13.

★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

위 식단의 영양량표시 및 일별 급식사진은 군산동산중학교홈페이지(<http://www.gsds.ms.kr/>)-교육활동-급식에서 확인하실 수 있습니다.