

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태

- 소아비만 : 지방세포 수와 크기 증가
- 성인비만 : 지방세포 크기 증가



### 비만 유발 행동



### ★ 비만 합병증

비만  
당신의 건강을 위협하는 적



### 비만의 오해/진실

\*어릴때 찐 살은 빠지지 않나요?\*

**No!**

어릴때 살이 찌면 지방세포 갯수가 늘어남  
자라면서 세포수는 줄지 않고 커짐

\*어릴때 비만이면 어른이 되어도 비만인가요?\*

**Yes!**

어릴때 뚱뚱했어도 크며 활동량이 많아져 살이 빠짐  
하지만 지방세포수는 그대로기 때문에  
세포활동에 따라 찼다, 빠졌다 반복함

### ■ 절기 이야기 (6월)

1. 망종(6일) - 망종이란 벼·보리 등 수염이 있는 곡식의 종자를 뿌려야 할 적당한 시기라는 뜻이다. 이 시기는 모내기과 보리 베기에 알맞은 때라서 '햇보리를 먹게 될 수 있다는 망종'이라는 말도 있다.

(절기음식: 보리개떡, 보리 그스름, 보릿가루 죽)

### ★ 비만 식이요법



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한  
소금 등의 섭취를 줄이고



채소, 과일, 생선, 식물성 지방,  
도정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



## <6월 학교급식 식단안내>

<p>◇ 학부모님께서서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		<div><p>올바른 식생활 실천, 어린이와 학부모가 함께해요!</p></div>		<p><b>6/1 금요일</b></p> <p>친환경수수밥 감자탕 5. 10. 13. 계란찜 1. 상추오이무침 오징어링 /소스 1.5.6. 12. 13. 배추김치 9. 13. 달콤한참외</p>
<p><b>6/4 월요일</b></p> <p>친환경완두콩밥 5. 얼갈이들깨된장국 5. 닭매운조림 15. 삼색나물무침 1.5.6. 13. 콤비네이션피자 2.5.6. 10. 12. 13. 배추겉절이 갈라만시음료 5. 13</p>	<p><b>6/5 화요일</b></p> <p>친환경기장밥 소고기미역국 16. 떡갈비조림 2.5.6. 10. 13. 16. 해파리냉채 1.5.6. 13. 삼치구이 2.6. 배추김치 9. 13. 아이스슈1.2.5.6. 13.</p>	<p><b>6/6 수요일</b></p> 	<p><b>6/7 목요일</b></p> <p>친환경현미밥 해물탕 5.8.9. 13. 17. 돈육갈비찜 5.6. 10. 13. 오이부추무침 스파게티 1.2.5.6. 10. 12. 13. 배추김치 9. 13. 시원한수박</p>	<p><b>6/8 금요일</b></p> <p>친환경잡곡밥 5. 참치김치찌개 5. 13. 혼합볶음조림 13. 14. 쫄면야채무침 5.6. 돈까스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 열무김치 9. 13. 달콤한멜론</p>
<p><b>6/11 월요일</b></p> <p>친환경흑미밥 순두부찌개 1.5. 10. 18. 도라지초무침 어묵볶음 1.5.6. 13. 칠리새우 1.5.6.9. 12. 13. 깍두기 9. 13. 자두샤벳 1.2.</p>	<p><b>6/12 화요일</b></p> <p>친환경수수밥 아욱된장국 5.9. 13. 참나물무침 돈육불고기 10. 감자채볶음 2.6. 10. 배추김치 9. 13. 팔미어파이 1.2.5.6. 13. 상추쌈</p>	<p><b>6/13 수요일</b></p> 	<p><b>6/14 목요일</b></p> <p>친환경수수밥 생새우호박찌개 9. 13. 닭봉데리아끼소스조림 5.6. 13. 15. 메밀순된장무침 3.5. 배추김치 9. 13. 골드파인애플 떡꼬치 5.6. 12.</p>	<p><b>6/15 금요일</b></p> <p>친환경기장밥 불낙전골 5.8. 16. 콩나물무침 5. 오리훈제 /우쌈 1.5. 13. 김치전 5.6. 알타리김치 시원한수박</p>
<p><b>6/18 월요일</b></p> <p>친환경잡곡밥 5. 김치어묵국 1.5.6. 13. 브로콜리/초장 건파래볶음 숯갈비닭조림 2.5. 13. 15. 깍두기 9. 13. 링도너츠 1.2.5.6. 13.</p>	<p><b>6/19 화요일</b></p> <p>친환경수수밥 육개장 1. 13. 16. 청경채절이 자장면 1.2.5.6. 10. 13. 갈치구이 2.6. 13. 배추김치 9. 13. 레몬에이드</p>	<p><b>6/20 수요일</b></p> <p>비빔밥 1.5. 콩나물국 5. 잔멸치땅콩조림 4. 13. 단무지무침 배추김치 9. 13. 요구르트 2. 핫도그 1.2.5.6. 10. 12. 13.</p>	<p><b>6/21 목요일</b></p> <p>친환경현미밥 시금치된장국 5. 매운갈비찜 10. 고춧잎무침 해물전 1.5.6.9. 13. 배추겉절이 바나나</p>	<p><b>6/22 금요일</b></p> <p>클로렐라보리밥 삼계탕 13. 15. 민물새우지짐 9. 13. 야채스틱 소시지구이/소스 1.2.5.6. 10. 13. 배추김치 9. 13. 상큼한포도</p>
<p><b>6/25 월요일</b></p> <p>친환경기장밥 돈육김치찌개 5. 10. 가지들깨무침 볶음우동면 5.6.8.9. 12. 13. 치즈치킨까스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 열무김치 9. 13. 골드파인애플</p>	<p><b>6/26 화요일</b></p> <p>클로렐라쌀밥 호박익된장국 5. 숙주나물 오삼불고기 10. 17. 김구이 13. 알감자구이 2. 12. 배추겉절이 애플망고쥬스</p>	<p><b>6/27 수요일</b></p> <p>카레라이스 2.5.6. 10. 13. 연두부계란탕 1.5. 굴뱅이참나물무침 5. 13. 순살파닭 5.6. 13. 15. 배추김치 9. 13. 감귤쥬스 5. 13.</p>	<p><b>6/28 목요일</b></p> <p>친환경수수밥 아구탕 9. 13. 메추리알장조림 1. 13. 숙음열무된장무침 함박스테이크 1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 배추김치 9. 13. 달콤한멜론</p>	<p><b>6/29 금요일</b></p> <p>친환경흑미밥 수제비국 1.5.6. 묵은지닭찜 15. 느타리들깨소스무침 13. 두부구이 5. 열무김치 9. 13. 캐플쥬스</p>

### ★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 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.