



## 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 예방하는 식생활습관!



가족 모두 함께 실천해요!

- 1 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- 2 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- 3 TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- 4 등하굣길 군것질 못하게 하기
- 5 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- 6 체중을 매일 측정하기
- 7 TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기  
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



## 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. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지의 지나면 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



# 6월 학교급식 식단 안내



		6/1 <b>Wed</b>	6/3 <b>Thu</b>	6/4 <b>Fri</b>
		지방선거일자	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>시금치된장국(5.6.13.18.)</li> <li>곤약곰팡이야채초무침(5.6.13.18.)</li> <li>닭고기김치조림(5.6.9.13.15.)</li> <li>짜장떡볶이(1.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>김치(깍두기)(9.13.)</li> <li>미니월(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강낭콩밥</li> <li>파니르 커리(시금치, 브로콜리)(2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>해물탕매운탕(5.9.17.18.)</li> <li>등갈비오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>열무겉절이(9.13.)</li> <li>수릿취떡(5.13.)</li> </ul>
6/6 <b>Mon</b>	6/7 <b>Tue</b>	6/8 <b>Wed</b> 수다날	6/9 <b>Thu</b>	6/10 <b>Fri</b>
현종일	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>팽이버섯된장국(5.6.)</li> <li>돈육불고기상추쌈(5.6.10.13.)</li> <li>두부양념구이(5.6.13.18.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>우리밀말기짬모닝빵(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>유부다시마국(1.5.6.13.16.)</li> <li>낙곱새볶음(5.6.9.10.12.13.)</li> <li>마크니퐁 커리(닭 가슴살)(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>수박</li> <li>아이스찰보리빵(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정콩밥(5.)</li> <li>유부국수장국(1.5.6.13.18.)</li> <li>깻잎찜(5.6.13.18.)</li> <li>단무지무침(13.)</li> <li>김치(깍두기)(9.13.)</li> <li>쫄득이복고기만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>참외</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레밥(5.6.10.13.18.)</li> <li>소고기우국(13.16.)</li> <li>돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>플드파인애플(생과)</li> <li>참외</li> </ul>
6/13 <b>Mon</b> 단오밥상	6/14 <b>Tue</b>	6/15 <b>Wed</b> 수다날	6/16 <b>Thu</b>	6/17 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>김치어육국(1.5.6.9.13.16.)</li> <li>간장깻잎장아찌(13.18.)</li> <li>포크커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>해파리겨자무침(9.13.17.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>건새우미역국(5.9.13.)</li> <li>까르보나라 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.)</li> <li>닭봉데리아끼구이(5.6.13.15.)</li> <li>비름나물된장무침(5.6.18.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈육불고기덮밥(친환경 쌀)(5.6.10.13.18.)</li> <li>호박잎된장국(13.)</li> <li>오이부추무침(5.6.13.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>꿀떡(5.13.)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>닭곰탕(13.15.)</li> <li>가지나물무침(5.6.18.)</li> <li>계란야채말이(실파)(1.9.13.)</li> <li>돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>웃담요구르트(사과맛)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>양장피(9.10.13.17.18.)</li> <li>유부우동(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>춘천식당갈비 소금구이(5.15.18.)</li> <li>김치(깍두기)(9.13.)</li> <li>사과주스(13.)</li> </ul>
6/20 <b>Mon</b>	6/21 <b>Tue</b>	6/22 <b>Wed</b> 수다날	6/23 <b>Thu</b>	6/24 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>전복미역국(5.6.13.16.18.)</li> <li>고추장떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>열무된장지짐(5.6.)</li> <li>치킨커틀렛(갈릭소스)(1.2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>멜론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차조밥</li> <li>순두부김치국(1.5.9.10.13.)</li> <li>오향장육(5.6.10.13.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>깻잎김치(5.6.13.18.)</li> <li>순수초코빙(1.2.5.)</li> <li>자두</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치마요덮밥(1.5.6.12.13.16.)</li> <li>어육국(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>단무지무침(13.)</li> <li>치킨 오븐구이(다리)(6.12.13.15.16.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>웃담요구르트(딸기맛)(2.)</li> <li>폴깃리얼고구마빵(1.2.6.14.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>육개장(13.16.)</li> <li>깻잎순나물</li> <li>당수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>김치(배추김치)(9.13.)</li> <li>우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>떡만두국(소고기)(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>애호박전(1.5.6.)</li> <li>오리주물럭/우쌈(5.6.13.18.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> </ul>
6/27 <b>Mon</b>	6/28 <b>Tue</b>	6/29 <b>Wed</b> 수다날	6/30 <b>Thu</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>평소의 식습관도 중요합니다</b></p> <p> <b>맛있는 음식을 즐겨주세요</b> 찬 음식은 장문도를 낮춰 면역력을 떨어뜨리고 소화기 잘 안됩니다.</p> <p> <b>식이섬유가 풍부한 음식</b> 장문도를 활발히 시켜 장염이 온몸에 고루 전달 되면, 면역력이 강화 됩니다.</p> <p> <b>물을 자주 마시는 습관</b> 물을 자주 마시면 노폐물 배출과 혈액순환에 도움이 되며 면역력 상승에 도움이 됩니다.</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>완두콩밥(친환경유기농쌀)</li> <li>소고기버섯우국(5.13.16.)</li> <li>돈육등갈비김치지짐(5.6.9.10.13.)</li> <li>오이고추된장무침(5.6.18.)</li> <li>석박지(9.)</li> <li>캐플음료(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>닭미역국(13.15.)</li> <li>돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>애호박야채전(1.5.6.)</li> <li>양념깻잎장아찌(13.18.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>얼려먹는 야쿠르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>버섯된장국(5.6.13.18.)</li> <li>스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>상추숙갓무침(5.6.13.)</li> <li>수박</li> <li>초코머핀(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.)</li> <li>가지나물무침(5.6.18.)</li> <li>관쇼새우(대)(1.5.6.9.12.13.)</li> <li>짜리고추멸치볶음(5.6.13.)</li> <li>김치(열무김치)(9.13.)</li> <li>참외</li> </ul>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식으로 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다

\*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.

