

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, 하지가 지나면 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



		6/1 Wed	6/3 Thu	6/4 Fri
현충일		지방선거일자	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 시금치된장국(5.6. 13. 18.) 곤약골뱅이야채초무침(5.6. 13. 18.) 닭고기김치조림(5.6.9. 13. 15.) 짜장떡볶이(1.5.6. 10. 12. 13. 16. 18.) 김치(깍두기)(9. 13.) 미니월(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 강낭콩밥 파니르 커리(시금치, 브로콜리)(2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18.) 해물탕매운탕(5.9. 17. 18.) 등갈비오븐구이(1.2.5.6. 10. 12. 13.) 열무겉절이(9. 13.) 수릿취떡(5. 13.)
6/6 Mon	6/7 Tue	6/8 Wed 수다날	6/9 Thu	6/10 Fri
현충일	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.) 돈육불고기상추쌈(5.6. 10. 13.) 두부양념구이(5.6. 13. 18.) 김치(배추김치)(9. 13.) 우리밀말기찜모닝빵(1. 2.5.6. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 유부다시마국(1.5.6. 13. 16.) 낙곱새볶음(5.6.9. 10. 12. 13.) 마크니퐁 커리(닭가슴살)(2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 김치(배추김치)(9. 13.) 수박 아이스찰보리빵(1.2.5.6. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 검정콩밥(5.) 유부국수장국(1.5.6. 13. 18.) 깻잎찜(5.6. 13. 18.) 단무지무침(13.) 김치(깍두기)(9. 13.) 쫄면이복고기만두(1.5. 6. 10. 16. 18.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 곤드레밥(5.6. 10. 13. 18.) 소고기우국(13. 16.) 돈육매추리알장조림(1.5.6. 10. 13.) 김치(열무김치)(9. 13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 플드파인애플(생과)
6/13 Mon 단오밥상	6/14 Tue	6/15 Wed 수다날	6/16 Thu	6/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 김치어묵국(1.5.6.9. 13. 16.) 간장깻잎장아찌(13. 18.) 포크커틀렛(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16.) 해파리겨자무침(9. 13. 17.) 김치(열무김치)(9. 13.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 건새우미역국(5.9. 13.) 까르보나라 떡볶이(1.2.5.6. 10. 13. 16.) 닭봉데리아끼구이(5.6. 13. 15.) 비름나물된장무침(5.6. 18.) 김치(배추김치)(9. 13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육불고기덮밥(친환경쌀)(5.6. 10. 13. 18.) 호박알된장국(13.) 오이부추무침(5.6. 13.) 김치(배추김치)(9. 13.) 꿀떡(5. 13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 닭곰탕(13. 15.) 가지나물무침(5.6. 18.) 계란야채말이(실파)(1. 9. 13.) 돼지갈비찜(5.6. 10. 13. 16. 18.) 김치(배추김치)(9. 13.) 웃담요구르트(사과맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 양장피(9. 10. 13. 17. 18.) 유부우동(1.5.6. 13. 16. 18.) 춘천식당갈비 소금구이(5. 15. 18.) 김치(깍두기)(9. 13.) 사과주스(13.)
6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed 수다날	6/23 Thu	6/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 전복미역국(5.6. 13. 16. 18.) 고추장떡볶이(1.5.6. 12. 13. 16. 18.) 열무된장지짐(5.6.) 치킨커틀렛(갈릭소스)(1. 2.5.6. 12. 13. 15. 16.) 김치(배추김치)(9. 13.) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 순두부김치국(1.5.9. 10. 13.) 오향장육(5.6. 10. 13.) 김치(열무김치)(9. 13.) 깻잎김치(5.6. 13. 18.) 순수초코빙(1.2.5.) 자두 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요덮밥(1.5.6. 12. 13. 16.) 어묵국(1.5.6. 13. 16. 18.) 단무지무침(13.) 치킨 오븐구이(다리)(6. 12. 13. 15. 16.) 김치(열무김치)(9. 13.) 웃담요구르트(딸기맛)(2.) 폴깃리얼고구마빵(1.2.6. 14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 육개장(13. 16.) 깻잎순나물 당수육(1.5.6. 10. 12. 13.) 김치(배추김치)(9. 13.) 우리밀초코칩쿠키(1.2. 5.6. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 떡만두국(소고기)(1.5.6. 10. 13. 16. 18.) 애호박전(1.5.6.) 오리주물럭/무쌈(5.6. 13. 18.) 김치(열무김치)(9. 13.) 방울토마토(12.)
6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed 수다날	6/30 Thu	평소의 식습관도 중요합니다
<ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥(친환경유기농쌀) 소고기버섯우국(5. 13. 16.) 돈육등갈비김치지짐(5.6. 9. 10. 13.) 오이고추된장무침(5.6. 18.) 석박지(9.) 캐플음료(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 닭미역국(13. 15.) 돈육매추리알장조림(1. 5.6. 10. 13.) 애호박야채전(1.5.6.) 양념깻잎장아찌(13. 18.) 김치(열무김치)(9. 13.) 얼려먹는 야쿠르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 버섯된장국(5.6. 13. 18.) 스파게티(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16.) 김치(열무김치)(9. 13.) 상추숙갓무침(5.6. 13.) 수박 초코머핀(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 부대찌개(2.5.6.9. 10. 13. 15.) 가지나물무침(5.6. 18.) 관쇼새우(대)(1.5.6.9. 12. 13.) 파리고추멸치볶음(5.6. 13.) 김치(열무김치)(9. 13.) 참외 	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/~>알림방->식생활관->게시판>
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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) 숟가락과 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.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이 ,봉등	고춧 가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸 라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산	미국산