



비만, 바로 알기!

비만이란?

지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태

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



+ 비만은 왜 위험할까?

- ▶ 성인 비만으로 이어지기 쉬움
- ▶ 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼
- ▶ 자신감이 없어지고, 우울증 등 심리적인 문제가 생김

나트륨

많이 먹으면
심장, 콩팥에
안좋아요.



당류

많이 먹으면
충치가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면
동통해져요.



식품별 편식의 이유

밥

- 단맛 나는 간식을 즐기면 식사할 때 밥맛이 없음

나물 반찬

- 쓴 맛과 거칠거칠한 느낌 때문에

호박, 무 등의 채소반찬

- 물렁한 느낌 때문에

김치

- 신 맛이나 짭뽕, 씹을 때 나물 같은 느낌 때문에

생선

- 비린내, 가시 때문에

우유

- 설사 때문에

된장, 청국장

- 장의 독특한 냄새 때문에

비만 탈출 방법

골고루

균형된 영양공급을 위해
매일 다양한 식품을
골고루 먹어요!



제때에

하루 세끼를
규칙적으로
먹어요!



알맞게

정상 체중을
유지하기 위해
음식은 알맞게 먹어요!



싱겁게

질병 예방을 위해
소금 섭취를 줄여요!



즐겁게

즐거운 마음으로
먹으면 우리 몸이
튼튼해져요!



100Kcal를 소모할 수 있는
운동량을 알아볼까요?

운동 종류

운동 종류	시간 (분)
걷기	50
달리기	13
탁구	27
배드민턴	23
자전거 타기	45
줄넘기	18
농구	20
계단오르내리기	28
축구	20
수영	18



절기 이야기 (6월)

1. 하지(21일) - 일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때 까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌먹거나 갈아서 감자전을 부쳐 먹습니다.

(절기식 : 햇감자전)





6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri 채식의날
토마코펜쌀밥 쇠고기미역국13. 상추썩갠무침5.6.13.18. 파프리카소시지볶음1.2.5.6.10.13.15. 당면잡채5.6.8.10.13. 배추김치9.13. 생달기롤케이크1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 518.3/16.9/84.9/3.5	강황쌀밥 아욱된장국5.6.9.13. 도라지오이무침5.6.13. 삼겹살고추장구이5.6.10.13. 배추김치9.13. 수박 매쉬드포테이토1.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 548.6/22.9/156/5.9	찰보리밥 한우갈비탕5.6.13. 연근조림5.6.13.18. 깻잎찜5.6.13. 취나물무침5.6.13. 배추김치9.13. 비트만두1.5.6.10.13.16.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 556.2/22.2/137.6/6.3		찰현미밥 순두부찌개5.6.9.10.13. 달걀찜1.2. 콩나물미나리무침5. 견과류멸치볶음4.5.6.9.13. 배추김치9.13. 수리취떡5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 491.9/19.3/177.1/3.3
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri 채식의날
찰현미밥 어묵국1.5.6.9.13.14.16.18. 감자버터조림2.5.6.13. 민물새우열갈이지짐5.6.9.13. 참쌀탕수육1.2.5.6.10.11.12.13.16.18. 배추김치9.13. 마마젤리쥬망고1.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 542.5/13.1/124.2/3.6	은행밥 근대국5.6.13. 갑오징어초무침1.5.6.13. 고구마잎무침3.5.6. 오리고기불고기5.6.13. 배추김치9.13. 과일참쌀떡5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 588.5/23.1/125.8/4.8	완두콩밥 오징어무국5.6.13. 곤약메추리알장조림1.5.6.13. 취나물들깨볶음5.6. 햄전1.2.5.6.10. 코코볼요거트2. *에너지/단백질/칼슘/철분 514.8/22.7/133.8/3.1	홍국쌀밥 감자들깨국13. 게맛살부추무침1.5.6.13. 돼지고기짜장볶음2.5.6.10.13. 마파두부5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 셰이크2. *에너지/단백질/칼슘/철분 599.4/26.2/261.1/4	참쌀밥 참치찌개5.6.9.13. 참나물무침5. 파프리카떡볶음2.5.6.10.13. 생선가스2.5.6.13. 열무김치9.13. 토마토12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 564.9/19.4/82.8/2.6
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri 채식의날
토마코펜쌀밥 한우낙지탕5.6.13. 오징어채조림5.13. 청경채무침 등그랑땡1.2.5.6.10.15.16. 배추김치9.13. 제주감귤5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 610.3/25/179.3/3	찰보리밥 코다리매운탕5.6.13. 알감자조림2.5.6.13. 메밀잎무침3.5.6. 치킨가스1.2.5.6.13. 배추김치9.13. 아이러브요거트2. *에너지/단백질/칼슘/철분 615.1/36.2/246.9/4.2	찰보리밥 우렁된장국5.6.13. 쌀짜장면2.5.6.10.13. 비엔나볶음1.2.5.6.10.13. 배추김치9.13. 새우링1.5.6.9.13. 오이피클13. *에너지/단백질/칼슘/철분 611/18.1/212.9/3.7	돈부콩밥 돼지고기김치찌개2.5.6.9.10.13. 달걀장조림1.5.6.13. 숙주게맛살무침1.5.6.13. 오징어강정1.2.5.6.12.13. 열무김치9.13. 위터젤리복숭아5.11.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 537.7/22.7/114/3.2	찰보리밥 된장찌개5.6.13. 콩치무조림5.6.9.13. 시금치썩갠나물 해물김치전1.5.6.9.13.17 배추김치9.13. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 525.4/20/272.1/3.7
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri 채식의날
참쌀밥 옥수수스프2.5.6.13. 오이부추무침5.6.13. 일식등심돈가스1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 과일야채샐러드1.5.6.12.13. 유기농바닐라아이스크림1.2.5. *에너지/단백질/칼슘/철분 605.5/14.6/158/4.2	찰현미밥 오색떡국1.5.6.10.13. 허니로스트덕소스무침1.5.6.13.16. 깻잎순볶음5. 낙지볶음1.5.6.13. 배추김치9.13. 방울토마토12. *에너지/단백질/칼슘/철분 588.2/33.5/143.9/5.1	참쌀밥 배추된장국5.6.13. 돼지갈비방울떡찜2.5.6.10.13. 근대무침5.6.13. 감자볶음5. 배추김치9.13. 옥수수13. *에너지/단백질/칼슘/철분 519.8/21.1/134.7/3.6	짜장밥2.5.6.10.13. 두부달걀국1.5.6. 유자단무지맛살냉채1.5.6.13. 배추김치9.13. 닭봉오븐구이1.2.5.12.13. 식물성유산균요구르트2. *에너지/단백질/칼슘/철분 516.3/23.1/153.2/4	강황쌀밥 새우호박국9.13. 무나물5. 쫄면야채무침1.5.6.10.13. 양송이오물렛1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 아이스경단2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 599.6/19.8/339/7.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gungdong.es.kr/> >알림방->급식게시판->알레르기유발식품의 표시

* 알레르기 유발식품(18개)은 식단명 옆에 번호가 표기 되어 있으니 알레르기 반응을 일으키는 식품섭취에 주의.

* 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀

⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)