



2024년 8월호

8월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

<비만이란?>

▶ 비만이란?

비만이란 몸에 지방이 많이 쌓인 상태를 말합니다.
그러나 체중이 많이 나간다고 모두 비만은 아닙니다.
같은 체중이라도 근육이 지방보다 많은 사람은
비만이 아닌 경우가 많습니다.

▶ 비만은 왜 생길까요?

- 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태 어린이, 청소년기는 성장기이므로 지방세포의 크기와 지방세포의 수도 성인보다 빨리 늘어나고, 많아진 지방 세포 수는 줄여내기 힘들어 성인 비만으로 이어지기 쉽습니다.



▶ 비만 판정법

1. 체질량지수 (BMI : Body Mass Index)

체질량지수는 신장과 체중을 이용하여 간단하게 비만을 판정할 수 있는 방법입니다.

$$BMI = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$$

저체중	정상	과체중	경도비만	중등도비만	고도비만
<18.5	18.5~22.9	23.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	≥35.0

2. 허리둘레

허리둘레는 복부비만 판정 시에 사용되며 남자는 90cm (약35인치) 이상 여자는 85cm(약 33인치) 이상일 때 복부비만으로 판정합니다.

이런 식품을 많이 먹자

- 설탕이 적은 식품(싱싱한 과일, 채소)
- 기름이 적은 식품
- 짜지 않은 식품
- 섬유소가 많은 식품
(채소, 과일, 콩류, 현미, 보리쌀, 감자, 고구마)

▶ 비만의 문제점



성인비만으로 이어지기 쉬워요

어린이나 청소년기에 비만이 되면 살을 빼기가 쉽지 않습니다.
그래서 동등한 어른이 되기 쉽습니다.

질병에 걸릴 수 있어요

고혈압, 당뇨병, 심장병 등 질병에 걸리기 쉽습니다.



신체활동이 줄어요

몸을 움직이는 것이 귀찮아져 비만이 더 심해지고 게을러집니다.

자신감이 없고 우울해요

외모에 자신감이 없어지고 친구들의 놀림을 받을 것 같아 우울해집니다.



일상 생활이 즐겁지 않을 수 있어요

학교 생활에 잘 적응하지 못하고 공부에도 집중하기 어렵습니다.

출처 : 보건복지부, 교육부, 한국건강관리협회, 식품의약품안전처

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원산지	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



8월 학교급식 식단 안내



8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 Wed 수다날	8/15 Thu	8/16 Fri
여름방학	여름방학	여름방학	광복절	친환경귀리밥 꽃떡국(1.2.5.6.9.18) 분모자로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) 생선가스/레몬소스 (1.5.6.13) 쌈다시마/초장(5.6.13) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 838.4/37.9/264.4/3.9
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경차조밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18) 삼겹살구이/양파부추무침 (5.6.10.13) 삼치칠리강정 (4.5.6.12.13) 흑임자깨죽(13) 배추김치(9) 자두주스(스위트플럼) *에너지/단백질/칼슘/철 843.5/34.5/384.7/4.3	친환경보리밥 베트남쌀국수 (5.6.15.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16) 취나물들깨무침(5.6) 배추김치(9) 친환경 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 801.0/40.2/169.6/4.5	푸팟퐁커리 (달걀, 게살, 코코넛) (1.2.5.6.8.12.13.16.18) 감자팽이버섯국 (2.5.6.9.18) 참쌀귀바로우/파인소스 (1.5.6.10.13) 볼어묵고추장볶음 (1.5.6.13) 사과오이무침(5.6.13) 깍두기(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 857.3/30.2/276.4/9.5	친환경귀리밥 황태콩나물국 (2.5.6.9.18) 오징어치킨 (5.6.13.15.17) 참치김치볶음&두부 (5.9.13) 꼬시래기무침(5.6.13) 열무김치(9) 복분자레몬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.3/33.1/328.2/4.1	친환경수수밥 도토리묵김치냉국 (2.5.6.9.13.16.18) 국물갈비/납작당면 (5.6.10.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 삼색감자채볶음(5.13) 깍두기(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 751.1/31.8/136.8/3.5
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
친환경흑미밥 감자옹심이들깨국 (2.9.17.18) 돈육곱창볶음 (5.6.10.13) 야채계란찜 (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 쌀찰도그 (1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 737.7/34.7/169.8/3.5	친환경홍미밥 한우장터국밥 (2.5.6.9.10.16.18) 닭고기김치찜 (5.6.9.13.15) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 유자단무지냉채(5.13) 깍두기(9) 수제망고라씨(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 752.8/34.6/321.2/3.7	죽발뎃밥(5.6.10.13.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 우렁야채초무침 (5.6.13) 국물떡볶이(1.5.6.13) 방어데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) 라임레몬맛주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 815.5/40.6/294.3/3.8	친환경기장밥 조갯살수제비국 (1.2.5.6.9.13.18) 치킨가스/홀그레인 머스터드 (1.5.6.13.15.18) 코다리콩나물찜(5.6.13) 리코타치즈샐러드 (2.12.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 904.1/50.0/387.4/4.6	친환경현미밥 참치김치찌개 (2.5.6.9.18) 단호박돈사태찜 (5.6.10.13) 콩파오치킨파스타 (1.5.6.12.13.15.18) 참나물무침(5.6) 열무김치(9) 아이스비스킷슈 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 886.6/44.0/178.1/3.7

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.