



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2023-100호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

비만, 바로 알기!

비만이란?

비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.

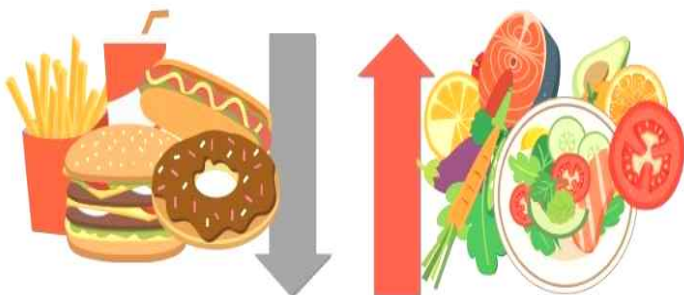


비만 문제점

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!



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한
소금 등의 섭취를 줄이고

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



~~간식 · 야식 · 편식
정크푸드 · 과열량 음식
TV를 보며, 먹는 습관~~
↓
균형 잡힌 식단
천천히, 규칙적으로
먹는 습관

주의하자 고 카페인!

고카페인 음료란?

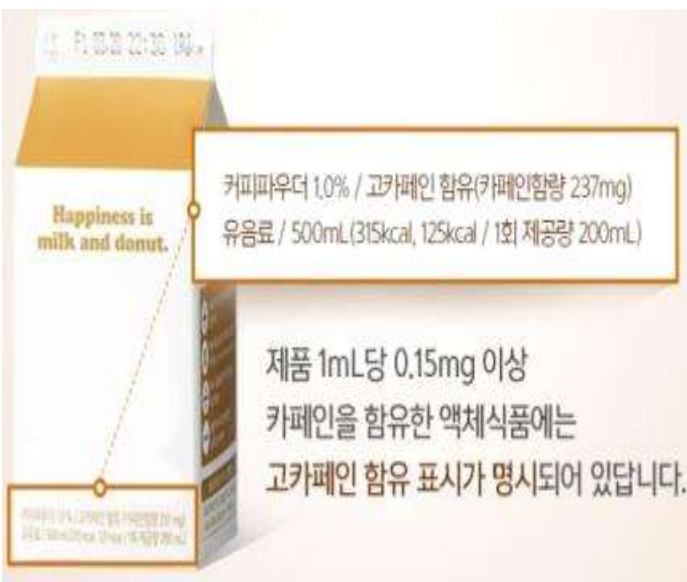
카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

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



7월 학교급식 식단 안내

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 오이도라지무침(5.6.13.) 감자채피망볶음(5.) 배추김치(9.13.) 생일딸기도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/25.2/158/3.1	친환경통밀밥(6.) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.) 참나물무침(5.6.18) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18.) 닭왕오븐구이(1.2.5.6.15) 배추김치(9.13.) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/32.6/165.4/3.6	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 파래김자반볶음(5.) 닭살유리간식샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 무채장아찌 청포도쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/26.7/194.5/4.4	친환경현미밥 한우육개장(1.5.6.9.13.16.18.) 호박버섯볶음(5.6.13.18.) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 두부양념구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/32.7/192.3/4.1	친환경흑미밥 복어무국(1.5.6.9.13.18.) 비엔나소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 시금치나물 닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.) 꼬꼬미니만두전(1.5.6.15) 배추겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608/29.3/169/7.8
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경보리밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 애기배추나물 순살고등어데리야끼구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/32.7/321.9/3.3	친환경통밀밥(6.) 닭다리곰탕(5.6.9.13.15.18.) 돼지등갈비조림(5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 우리쌀어묵볶음(1.5.6.13.16.) 총각김치(9.13.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/31.8/93.2/3.2	카레라이스&수제소시지(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란유부국(1.5.6.9.13.) 상추숙갓절이(5.6.13.18.) 블랙치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 청귤쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/28.6/231.7/3.6	친환경홍미밥 쇠고기무국(5.6.9.13.16.) 계란부추찜(1.2.5.6.9.13) 청경채나물 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/32.9/206.1/4.3	친환경통밀밥(6.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 가지나물 해물볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) 미니크림쥬러스(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/29.8/242.2/5.4
7/17 Mon	7/18 Tue			
친환경현미밥 조랭이떡국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.18.) 고구마줄기볶음(13.) 당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/26.7/174.2/3.2	친환경보리밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18.) 피쉬앤칩스(1.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/31.3/192.8/4.9			

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.

자주
씻어요

바르게
씻어요

깨끗이
씻어요

1830

하루에 8번 30초씩
손씻기

식재료 원산지 표시					
쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(짜개용,,반찬용(배추,고추가루)	국내산(국내산)
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기(가공품)	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)
					미꾸라지,고등어,오징어,참조기,꽃게 국내산 갈치-세네갈산, 명태- 러시아산, 낙지- 베트남산 어육가공품- 수입산

2023. 06. 30.

함열초등학교장