



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2021- 70호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

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

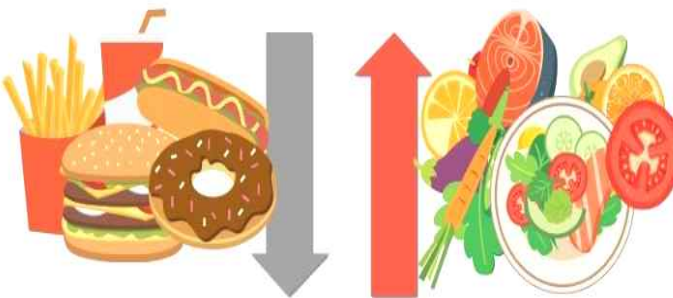


### 비만 문제점

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, 고정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



~~간식 · 야식 · 편식  
정크푸드 · 고열량 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



졸음을 막기 위해 고카페인 음료를 마시지 말고, 스트레칭과 물을 마셔도 충분히 졸음을 막을 수 있습니다.

2021. 5. 31.  
함열초등학교장

## 6월 학교급식 식단 안내

	6/1 	6/2  수다날	6/3 	6/4 
	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 애호박&햄전 (1.2.5.6.10.15.16.) 잡채(5.8.10.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.2/20.8/89.9/2.6	콩나물밥+간장양념 (5.6.13.16.18.) 팽이버섯미소된장국 (5.6.13.18.) 치즈돈까스(소스)(1.2.4.5. 6.10.12.13.16.18.) 견과류멸치조림 (4.9.13.14.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558/25.2/294.2/3	친환경찰흑미밥 오징어묵국(9.13.17.) 돼지갈비단호박찜 (5.6.9.10.13.18.) 미역줄기볶음 로제떡볶이(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.8/35/196.1/3.5	친환경찰현미밥 육개장 (1.5.6.10.13.16.18.) 허브치킨샐러드(머스터드) (1.2.5.6.12.13.15.16.) 건고사리볶음(5.13.) 총각김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.3/29/68/3.2
6/7 	6/8 	6/9  수다날	6/10 	6/11 
친환경찰보리밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18.) 수제탕수육(소스) (1.2.5.6.10.12.13.) 시금치무침(5.) 고추&오이된장무침 (5.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.3/31.7/182.9/5.2	친환경잡곡밥(5.) 수삼닭뿔국(5.13.15.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 메추리알어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 도토리묵야채무침(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.9/35.6/96.4/3.3	장조림볶음밥(1.2.5.10.) 근대된장국(5.6.13.18.) 간소새우 (1.5.6.9.12.13.18.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 요거트푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/24.9/236.4/5.4	친환경찰기장밥 잔치국수(1.5.6.13.) 제육불고기 (5.6.10.13.16.18.) 과일맛샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.16.) 건파래볶음(5.13.) 열무김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.5/31.2/173.1/4.6	친환경차조밥 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) 순살닭갈비(5.6.15.) 무쌈(13.) 고구마맛탕(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.1/39.1/168.1/3.8
6/14 	6/15 	6/16  수다날	6/17 	6/18 
친환경잡곡밥(5.) 황태채콩나물국 (5.6.13.18.) 닭봉김치찜 (5.6.9.10.13.15.18.) 감자채볶음(5.) 열무된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 수리취골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.5/28.1/188.4/3.1	친환경찰보리밥 애호박고추장찌개 (5.6.10.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.18.) 브로콜리비엔나볶음 (2.6.10.12.13.15.) 올외장아찌(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.8/31.2/161.6/3.5	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 계란국(1.5.) 돈육강정 (1.2.4.6.10.12.13.) 꼬들단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 오렌지쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.5/31.5/99.9/3	친환경찰흑미밥 등뼈감자탕(5.10.13.) 치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 애호박느타리볶음(5.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.5/34.8/288.6/4.2	친환경찰흑미밥 얼큰두부뽕국(5.9.) 수육(5.6.10.13.18.) 알감자버터구이(2.5.13.) 상추겉절이(5.9.) 갯잎김치(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.2/35.8/160/3.1
6/21 	6/22 	6/23  수다날	6/24 	6/25 
친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 돼지갈비떡찜 (5.6.9.10.13.18.) 진미채조림(1.5.13.17.) 치커리유자청무침 (5.11.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/38.7/164.9/3.7	친환경차조밥 물만둣국 (1.5.6.10.13.16.18.) 소고기야채무쌈 (1.5.6.13.16.) 도토리묵김치무침 (5.9.13.) 열무김치(9.) 우리밀 쿠키(1.2.5.6.) 양념류(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.6/28.7/159.2/6.9	참치비빔밥(5.6.9.10.13.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 계란찜(1.2.5.) 청참외장아찌(5.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 494/29.1/395.8/6.2	친환경차조밥 등대찌개(5.9.13.) 납작만두(비빔야채)(1.5. 6.10.13.16.17.18.) 콩조림(5.6.18.) 김치전(1.5.6.9.13.18.) 열무김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.6/31.3/354.8/3	친환경찰기장밥 한우설렁탕(당면) (5.6.8.13.16.) 단호박매콤닭볶음 (5.13.15.) 표고버섯볶음(5.6.) 깍두기(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.3/26/45/2.9
6/28 	6/29 	6/30  수다날	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산/축산가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함	
친환경차조밥 순두부계란국(1.5.13.) 오리훈제(머스타드) (1.5.13.) 부추겉절이(9.13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.9/33.5/165.8/5	친환경찰흑미밥 청국장찌개(5.9.13.16.) 수제돈까스(소스)(1.2.4.5. 6.10.12.13.16.18.) 갯잎장아찌(5.13.18.) 양상추샐러드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/31.4/142.8/3.9	짜장면(2.5.6.10.18.) 추가밥 계란국(1.5.) 단무지무침(13.) 닭봉구이 (2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/30.2/216.9/2.4		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/소식마당> -> 급식소식

◇ 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

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