



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2020- 133호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

비만, 바로 알기!

비만이란?

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

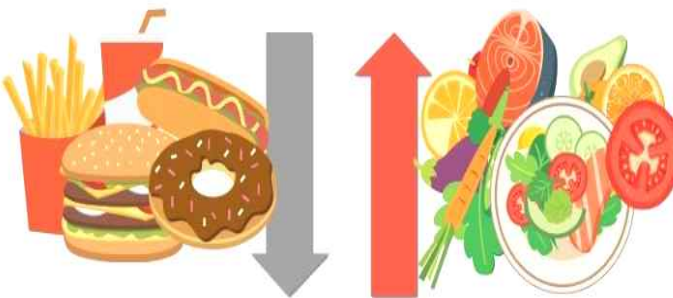


비만 문제점

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



8월의 절기(입추)-8.7

여름이 지나고 가을에 접어들었다는 뜻으로, 어찌다 늦더위가 있기도 하지만 칠월칠석을 전후하므로 밤에는 서늘한 바람이 불기 시작합니다. 이때 김장용 무, 배추를 심고 겨울김장에 대비합니다.



<재첩국>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]

8월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내			8/20 Thu	8/21 Fri
* 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			친환경찰현미밥 북어미역국 5.13. 돼지갈비김치찜 5.6.9.10.13.18. 브로콜리새송이볶음 5. 총각김치 9.13. 과일샐러드 1.2.4.5.6.12.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 595.2/27.4/155.6/3.7	친환경찰흑미밥 떡만둣국 1.5.6.10.13.16.18. 고등어무조림5.6.7.18. 상추겉절이 5. 김구이 13. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 582.6/26.3/156.8/6.8
8/24 Mon	8/25 Tue	8/26 Wed 수다날	8/27 Thu	8/28 Fri
친환경찰현미밥 동태찌개 5.9.13. 오리훈제부추 1.5.13. 고구마맛탕 5.6. 사과오이초무침 5.13. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 711.8/38.1/313.5/4.3	친환경찰보리밥 김치콩나물국 5.9.13. 닭봉데리아끼소스 2.5.6.12.13.15. 비엔나감자간장조림 2.5.6.10.15.18. 비름된장무침 5. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 617.8/31.2/140.6/3.2	친환경찰흑미밥 잔치국수 1.5.6.13. 치즈떡갈비 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 갯잎장아찌 5.13.18. 배추겉절이 9.13. 사과쥬스(로컬) 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 754.2/29/356.9/3.6	친환경찰현미밥 순두부찌개 1.5.9.13. 돼지갈비떡찜 5.6.9.10.13.18. 도토리묵야채무침 5. 배추김치 9.13. 토마토 12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 658/27.5/175.1/3.3	친환경찰보리밥 돼지김치찌개 5.9.10.13.18. 삼치카레구이 2.5.6.13.16. 메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 총각김치 9.13. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철분 610.7/41.5/155.1/3.8
8/31 Mon	<div>건강한 급식! 안전한 급식! 우리가 함께 만들어가요!!</div> <div><div>마스크 착용</div><div>손 자주씻기</div><div>손 소독하기</div></div>			
친환경찰보리밥 꽃게탕 8.9.13.17. 제육불고기 5.6.10.13.16.18. 알감자버터구이 2.5.13. 숙주나물 5.13. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 653.6/36.7/205.8/3.7				

◇ 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) ⑳잔

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

어떻게 손을 씻어야 할까요?

● 손 세척 ▶ 건조 ▶ 소독의 순서를 잘 지킵니다.

세척								건조	소독
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
									
거품내기	깍지 끼고 비비기	손바닥, 손등 문지르기	손가락 돌려 닦기	손톱으로 문지르기	흐르는 물로 헹구기	종이타월로 물기 닦기	종이타월로 수도꼭지 잡기	건조하기	70% 알코올 등 손소독액으로 소독

2020. 7. 28.

함열초등학교장