



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2019-68호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225

## “비만이란 무엇인가?”

지방세포의 수가 증가하거나 크기가 커져 피하층과 체조직에 과도한 양의 지방이 축적되어 있는 상태



## 비만 유발 행동

컴퓨터 게임 오래하기	늦게 자고 늦게 일어나기	운동을 하지 않고 누워있기	오랫동안 TV보기
한번에 많이 먹기	열량이 높고, 영양가가 적은 간식 먹기	계단보다 에스컬레이터나 엘리베이터 이용하기	아침식사 거르기

## 비만 합병증



## 비만의 오해/진실

\*어릴때 찐 살은 빠지지 않나요?\*

**No!**

어릴때 살이 찌면 지방세포 갯수가 늘어남  
자라면서 세포수는 줄지 않고 커짐

\*어릴때 비만이면 어른이 되어도 비만인가요?\*

**Yes!**

어릴때 똥똥했어도 크며 활동량이 많아져 살이 빠짐  
하지만 지방세포수는 그대로기 때문에  
세포활동에 따라 찢다, 빠졌다 반복함

## 절기 이야기 (6월)

- 망종(5일)** - 망종이란 벼·보리 등 수염이 있는 곡식의 종자를 뿌려야 할 적당한 시기라는 뜻이다. 이 시기는 모내기와 보리 베기에 알맞은 때라서 ‘햇보리를 먹게 될 수 있다는 망종’이라는 말도 있다.  
(절기음식: 보리개떡, 보리 그스름, 보릿가루 죽)

## 식품신호등

<b>초록</b> 	<b>자유롭게 먹어도 좋은 음식</b> 양배추, 상추, 오이, 무, 파, 마늘, 고추, 깻잎, 당근, 시금치, 김, 미역, 파래, 다시마, 버섯, 수박, 참외, 포도, 사과, 감, 딸기, 복숭아, 뽕어포, 우유, 요거르트, 멸치, 치즈	
<b>노랑</b> 	<b>적당량 먹으면 좋은 음식</b> 감, 굴, 배, 과일주스, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 햄, 소시지, 생선, 오징어, 어묵, 참치, 새우, 조개, 두부, 순두부, 두유, 달걀, 메추리알	
<b>빨강</b> 	<b>필요이상보다 많이 먹으면 똥똥해지는 음식</b> 과일통조림, 젤리, 과자, 튀김닭, 고구마튀김, 감자튀김, 도넛, 피자, 햄버거, 삼겹살의 흰 부위, 옥수수기름, 참기름, 마가린, 버터, 생크림, 깨, 땅콩, 호두, 잣	





## 6월 학교급식 식단 안내



<b>6/3 Mon</b> 생일밥상 <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>건새우미역국 5.6.9.13.</li> <li>돼지갈비감자찜 5.6.9.10.13.18.</li> <li>가지호박볶음</li> <li>배추겉절이 9.13.</li> <li>꼬마파배기 1.2.5.6.13.</li> <li>요구르트(65ml) 2.</li> </ul>	<b>6/4 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차조밥</li> <li>돈육김치찌개 5.9.10.13.</li> <li>고등어엿장조림 5.6.7</li> <li>로제 스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18.</li> <li>시금치두부무침 5.</li> <li>열무김치 9.13.</li> </ul>	<b>6/5 Wed</b> 수다날 <ul style="list-style-type: none"> <li>쇠고기우영볶음밥 1.2.5.6.10.13.16.</li> <li>팽이버섯미소된장국 5.6.13.</li> <li>오이부추무침 13.</li> <li>왕갈비맛탕 5.6.13.15.18.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>수리취 복떡(단오) 5.13.</li> </ul>	<b>6/6 Thu</b> 현충일 	<b>6/7 Fri</b> 재량휴업일 
<b>6/10 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경서리태밥 5.</li> <li>등뼈감자탕 5.6.10.13.</li> <li>연두부찜(양념장) 5.</li> <li>오이스틱(피망) 5.6.13.18.</li> <li>깍두기 9.13.</li> <li>계란토스트 1.2.5.6.13.</li> </ul>	<b>6/11 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>잔치국수 1.5.6.9.13.</li> <li>오든불고기 5.10.17.</li> <li>머위대늘깨볶음 13.</li> <li>열무김치 9.13.</li> <li>수박</li> </ul>	<b>6/12 Wed</b> 수다날 <ul style="list-style-type: none"> <li>파파두부덮밥 5.6.10.12.13.18.</li> <li>달걀실파국 1.5.6.13.</li> <li>꺾바로우(북경식참쌀탕수육) 2.5.6.10.12.13.</li> <li>연근조림- 5.6.18.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>사과쥬스- 로컬 5.13.</li> </ul>	<b>6/13 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>황태채콩나물국 5.6.13.18.</li> <li>순살닭갈비 5.6.15.</li> <li>치즈김치전 1.2.5.6.9.13.18.</li> <li>우쌈</li> <li>백김치 9.13.</li> </ul>	<b>6/14 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>근대된장국 5.6.13.18.</li> <li>돼지편육&amp;새우젓 5.6.9.10.13.</li> <li>양배추&amp;호박익쌈 5.6.</li> <li>미역가락채소초무침 5.6.13.</li> <li>배추겉절이 9.13.</li> </ul>
<b>6/17 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>부대찌개 2.5.6.9.10.13.</li> <li>달걀삼색말이 1.5.6.13.</li> <li>간장감자조림 5.6.13.18.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>카프리제샬러드 2.12.13.</li> </ul>	<b>6/18 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>나가사끼우동국 5.6.9.13.17.</li> <li>소시지케첩볶음 2.5.6.10.12.13.15.</li> <li>삼색나물 5.6.</li> <li>건파래볶음 5.</li> <li>배추김치 9.13.</li> </ul>	<b>6/19 Wed</b> 수다날 <ul style="list-style-type: none"> <li>김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.</li> <li>순두부계란국 1.5.9.13</li> <li>관쇼새우 1.5.6.9.12.13.18.</li> <li>콩나물무침 5.</li> <li>갯김치 9.13.</li> <li>파인애플 13.</li> </ul>	<b>6/20 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>버섯쇠고기청국장찌개 5.13.16</li> <li>양념통닭 1.2.5.6.12.13.15.</li> <li>숙주오이무침 5.6.</li> <li>모듬야채피클 13.</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>학교로간감글 5.13.</li> </ul>	<b>6/21 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>애호박고추장찌개 5.6.10.13.18.</li> <li>삼치카레구이 2.5.6.13.</li> <li>계란장조림 1.13.</li> <li>깻잎순볶음</li> <li>배추겉절이 9.13.</li> <li>요거트푸딩 1.5.13.</li> </ul>
<b>6/24 Mon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>쇠고기우국 1.13.16.</li> <li>함박스테이크/김치소스 1.2.5.6.9.10.12.13.16.</li> <li>고구마맛탕(연근) 2.6.13</li> <li>배추김치 9.13.</li> <li>수박</li> </ul>	<b>6/25 Tue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>콩나물김치국 5.9.13.</li> <li>포크커틀릿/소스 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>베이비채소*발사믹소스(선택) 12.13.</li> <li>새송이애호박볶음 5.9.13.</li> <li>열무김치 9.13.</li> <li>아이시슈 2.5.6.13.</li> </ul>	<b>6/26 Wed</b> 수다날 <ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레나물밥 5.6.13.18.</li> <li>무채늘깨국 13.</li> <li>간장소스닭강정 5.6.13.15.</li> <li>파김치- 9.13.</li> <li>배추겉절이 9.13.</li> <li>요플레(딸기) 2.</li> </ul>	<b>6/27 Thu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>감자수제비국 5.6.13.</li> <li>고등어김치조림 5.6.7.9.13.</li> <li>미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.</li> <li>숙갓나물 5.</li> <li>깍두기 9.13.</li> </ul>	<b>6/28 Fri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰흑미밥</li> <li>돼지갈비김치찌개 5.9.10.13.</li> <li>오리훈제부추 1.5.13.</li> <li>브로콜리꽃맛살볶음 1.5.6.9.13.</li> <li>우무오이무침 13.</li> <li>배추겉절이 9.13.</li> </ul>



### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr/> 소식마당->급식소식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

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

2019. 6. 3.

# 함열초등학교장