



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



★ 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 찼다, 빠졌다 반복함

■ 절기 이야기 (6월)

1. 망종(5일) - 망종이란 벼·보리 등 수염이 있는 곡식의 종자를 뿌려야 할 적당한 시기라는 뜻이다. 이 시기는 모내기과 보리 베기에 알맞은 때라서 ‘햇보리를 먹게 될 수 있다는 망종’이라는 말도 있다.

(절기음식: 보리개떡, 보리 그스름, 보릿가루 죽)

초록



자유롭게
먹어도 좋은
음식

양배추, 상추, 오이, 무, 파, 마늘, 고추, 깻잎, 당근, 시금치, 김, 미역, 파래, 다시마, 버섯, 수박, 참외, 포도, 사과, 감, 딸기, 복숭아, 뽕아포, 우유, 요구르트, 멸치, 치즈



노랑



적당량
먹으면 좋은
음식

감, 굴, 배, 과일주스, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 햄, 소시지, 생선, 오징어, 어묵, 참치, 새우, 조개, 두부, 순두부, 두유, 달걀, 메추리알



빨강



필요이상보다
많이 먹으면
똥똥해지는
음식

과일통조림, 젤리, 과자, 튀김달, 고구마튀김, 감자튀김, 도넛, 피자, 햄버거, 삼겹살의 흰 부위, 옥수수기름, 참기름, 마가린, 버터, 생크림, 깨, 땅콩, 호두, 잣




👉 식품신호등





6월 학교급식 식단 안내



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



◇ 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