



제 목 : 11월 영양소식 및 식단안내

비만, 바로 알기!

비만이란?

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

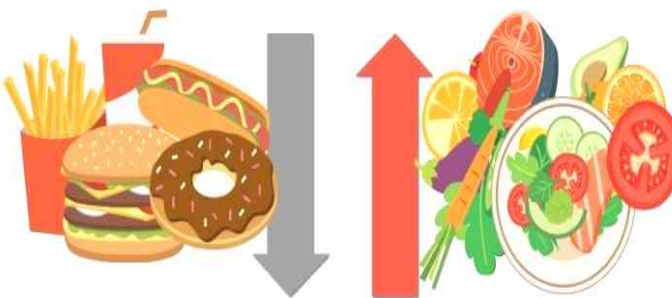


비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어 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 · 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



절기 이야기(11월)

입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.

소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 곶감말리기 등 한다.



11월 학교급식 식단 안내



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



알레르기 표시	11/1 Tue 생일밥상	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자	친환경찰기장밥 닭미역국(5.6.15.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 시금치무침(5.) 표고버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.) 제리럼치즈케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 596.1/30.1/100.2/2.9	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 순두부계란국(1.5.6.9.) 등갈비구이(5.6.9.10.12.13.16.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 자몽주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 627.8/35.5/151.5/4	친환경잡곡밥(5.) 새알옹심이만둣국(1.5.6.17.) 가지나물(5.6.10.13.) 고구마맛탕(5.) 닭봉구이(13.15.) 배추김치(9.) 웃담요구르트(딸기)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 563.2/24.8/251.7/2.2	친환경차조밥 돈육김치찌개(5.9.10.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 건고사리볶음(5.) 깍두기(9.) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 655.8/23.6/177.5/3.4
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri 농업인의날
친환경차조밥 소고기표고버섯국(5.6.16.) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.) 부추무침(5.13.) 배추김치(9.) 아몬드(초코)(2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 659.4/32.8/93.5/4.3	친환경찰기장밥 꼬지어묵국(1.5.6.) 청경채겉절이(5.13.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 견과류멸치조림(5.6.9.13.) 샤인머스켓(과일) *에너지/단백질/칼슘/철 471.8/32/204.3/3.9	햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 열무된장국(5.6.) 감오징어초무침(5.6.17.) 철판군만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.) 허니유자주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 602.1/19.4/175.6/5.5	친환경찰기장밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 콩나물무침(5.6.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.) 깍두기(9.) 팔봉어빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 579.1/35.9/156.2/3.5	친환경울무밥 꽃게탕(5.8.9.) 도라지볶음(5.13.) 로제떡볶이(2.5.6.10.15.16.) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 650/30.2/353.9/3.9
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 우엉어묵조림(1.5.6.) 숙주나물(5.) 닭봉바베큐구이(6.12.13.15.) 총각김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 481.9/27.7/152/2.8	친환경차조밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 도토리묵야채무침(5.) 볶음김치(5.9.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 친환경 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 486.7/23.4/72.8/3.2	비빔밥(약고추장)(5.6.10.13.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 무장아찌(13.) 용가리치킨&머스타드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 감귤&망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 602.4/19.6/135.1/2.3	친환경잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.16.) 수육(5.6.10.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 콩나물초무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 참쌀호떡(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 672.7/33.2/179.6/5.1	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 사과오이초무침(5.13.) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 흑임자죽(13.) 우리밀팔미니썬빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 657.7/26.6/154.5/3.1
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
친환경찰기장밥 근대된장국(5.6.) 콩조림(5.6.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 폴면채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 598.8/31.7/221.6/5.4	친환경차조밥 소고기묵국(1.5.6.16.) 오리불고기(고구마)(5.6.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.) 꿀떡(로컬) *에너지/단백질/칼슘/철 561.6/21.5/70.1/3.8	감박볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 김치콩나물국(5.6.9.) 썬순대(2.5.6.10.13.16.) 파김치(9.) 오징어랑튀김(1.5.6.17.) 트리플음료(11.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 526.9/19.8/150.9/4.2	친환경차수수밥 해물순두부찌개(5.6.9.17.18.) 주제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 울외장아찌(13.) 양상추샐러드(참깨&흑임자샐러드(1.5.12.) 배추김치(9.) 1일 견과류(2.4.14.19.) *에너지/단백질/칼슘/철 680.3/28.6/157.1/3.4	친환경울무밥 얼큰육개장(1.5.16.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 근대된장무침(5.6.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 슈크림봉어빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 512.7/23/84.8/3.9
11/28 Mon	11/29 Tue	11/31 Wed 수다날	**식재료 원산지 정보	
친환경차조밥 수삼닭뚫국(5.15.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 애호박느타리볶음(5.9.) 볼어묵볶음(1.5.6.) 배추김치(9.) 포도주스(로컬)(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 528.1/26/92.5/3.3	친환경차수수밥 낙지연포탕(5.18.) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13.) 갯잎장아찌(5.13.) 참치김치전(5.6.9.) 총각김치(9.) 웃담요구르트(사과)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.8/36.6/322.3/5	한우불고기덮밥(5.6.13.16.) 아욱된장국(5.6.) 새우튀김&허니머스타드소스(1.5.6.9.13.) 청왕외장아찌(13.) 배추김치(9.) 딸기주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/28.9/246.9/6.5	○ 쌀 및 잡곡(도내산 유기농쌀 및 친환경잡곡사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100% ○ 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-국내산(유정란) ○ 식육가공품- 돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) 소고기(국내산) ○ 아귀, 고등어, 오징어 - 국내산 ○ 갈치, 꽃게 - 국내산 ○ 새우살/베트남산, 주꾸미/베트남산, 낙지/베트남산 동태, 코다리(러시아 및 미국) ○ 두부 및 콩가공식품 - 대두(국내산) ○ 진미채/페루산, 참치가공품/원양산	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식

* 위 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수 도 있습니다.

◇ 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.