



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

# 한 벌 교육 통 신

발행일 : 2023. 11. 1.

발 행 : 익산한벌초등학교

## 제 목 : 11월 영양소식 및 식단안내

### 비만, 바로 알기!

#### 비만이란?

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

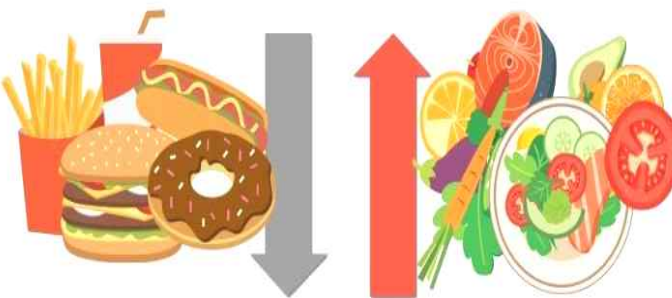


#### 비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 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 8일)

‘겨울로 접어든다’는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



##### 가. 소설 (11월 22일)

‘첫눈이 내린다’하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 곶감말리기 등 한다.



# 11월 학교급식 식단 안내



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



**식재료 원산지 정보		11/1 <b>Wed</b> 수다날	11/2 <b>Thu</b> 생일밥상	11/3 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 쌀 및 잡곡(도내산 유기농쌀 및 친환경잡곡사용)</li> <li>○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료 100%</li> <li>○ 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-국내산(유정란)</li> <li>○ 식육가공품- 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 소고기 : 국내산</li> <li>○ 아귀, 고등어, 오징어, 주꾸미, 낙지, 전복: 국내산</li> <li>○ 갈치, 꽃게 - 국내산 ○ 진미채/패수산, 참치가공품/원양산</li> <li>○ 새우살/베트남산, 동태, 코다리(러시아 및 미국)</li> <li>○ 두부 및 콩가공식품 - 대두(국내산)</li> <li>○ 양고기, 미꾸라지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 참조기, 우렁챙이, 방어, 부세: 사용안함</li> </ul>		카래라이스(단호박) (2.5.6.12.13.16.18) 황태채콩나물국(5.6) 등갈비구이 (5.6.10.12.13.16) 주꾸미채소초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 637.0/33.1/155.0/3.1	친환경잡곡밥(5) 홍합살미역국(5.6.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 연근조림(5.6.13) 시금치무침(5.) 배추김치(9) 쿠키앤쿠크림치즈케익 (스틱)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 549.2/27.6/175.6/3.0	친환경차조밥 돈육김치찌개(5.9.10) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 건고사리볶음(5.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 돌산갓김치(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 693.0/23.1/190.6/2.8
11/6 <b>Mon</b>	11/7 <b>Tue</b>	11/8 <b>Wed</b> 수다날	11/9 <b>Thu</b>	11/10 <b>Fri</b>
친환경차조밥 소고기뭇국(1.5.6.16) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 부추무침(5.6) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 668.9/24.3/64.2/3.4	친환경찰기장밥 고사리파게장(1.5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 과일맛살샐러드 (1.2.5.6.8.12.18) 견과류별치조림(5.6.9.13) 총각김치(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 728.6/31.5/199.2/2.9	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 열무된장국(5.6) 왕만두(1.5.6.15) 감오징어초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경 황금향 *에너지/단백질/칼슘/철 523.1/19.6/213.0/11.4	친환경찰기장밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 진미채조림(1.5.6.13.17) 청경채나물(5.13) 창경기(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 578.4/26.7/163.7/2.3	친환경율무밥 동태찌개(5.6.9) 닭봉데리야끼소스 (2.5.6.12.13.15) 도라지볶음(5.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 미숫가루라떼(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 675.1/35.6/283.0/3.5
11/13 <b>Mon</b>	11/14 <b>Tue</b>	11/15 <b>Wed</b> 수다날	11/16 <b>Thu</b>	11/17 <b>Fri</b>
친환경찰기장밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) 연양식반달볼고기 (5.6.10.15.16) 우영어죽조림(1.5.6) 콩나물파우침(5.6.13) 총각김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 558.8/21.9/168.6/3.1	친환경차조밥 소고기표고버섯국 (5.6.16) 관동코다리강정 (5.6.12.13) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 방풍나물(5.6.13) 깍두기(9) 친환경 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 571.2/41.5/201.4/2.8	소고기콩나물밥 +간장양념(5.6.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 깨바로우&과즙소스 (1.5.6.10) 무장아찌 배추김치(9) 유기농포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 519.1/17.8/194.6/1.9	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.16) 수육(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 배추겉절이(5.9.13) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 595.6/35.8/171.6/3.9	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 브로콜리비엔나볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 단호박죽(5.6.) 사과오이초무침(5.6.13) 깍두기(9) 참쌀호떡(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 650.3/22.1/80.3/1.9
11/20 <b>Mon</b>	11/21 <b>Tue</b>	11/22 <b>Wed</b> 수다날	11/23 <b>Thu</b>	11/24 <b>Fri</b>
친환경찰기장밥 근대된장국(5.6) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 콩조림(5.6) 배추김치(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 641.3/30.4/196.1/3.3	친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9) 오리불고기(5.6.13.) 감자채볶음(5) 상추겉절이(5.18.) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 572.5/23.2/157.3/3.4	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 김치콩나물국(5.6.9) 파김치(9) 참나물무침(5.13) 오징어링튀김&타르타르 소스(1.5.6.9.13) 샤인머스켓(과일) *에너지/단백질/칼슘/철 519.7/23.7/179.2/3.8	친환경차수수밥 매콤해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양상추샐러드(참깨&흑임 자샐러드)(1.5.12) 오이피클(13.) 배추김치(9) 1일 견과류(2.4.14.19) *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/26.4/169.3/2.9	친환경율무밥 들깨육개장(1.5.13.16) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 근대된장무침(5.6) 골뱅이아채무침(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬) (1.2.4.5.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 519.1/22.5/103.0/2.0
11/27 <b>Mon</b>	11/28 <b>Tue</b>	11/29 <b>Wed</b> 수다날	11/30 <b>Thu</b>	알레르기 표시
친환경차조밥 수삼닭뭇국(5.15) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15) 도토리묵아채무침(5.) 애호박새우볶음(5.9.13) 배추김치(9) 크롱지(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 537.4/20.9/66.4/1.9	친환경차수수밥 낙지연포탕(5.6.18) 돼지갈비감자찜 (5.6.10.13) 갯잎장아찌(5.6.13.) 참치김치전(5.6.9) 총각김치(9) 사과당근주스 *에너지/단백질/칼슘/철 609.2/28.8/160.4/3.3	한우불고기덮밥 (5.6.13.16) 아욱된장국(5.6) 새우튀김&허니머스터드 소스(1.5.6.9.13) 고추&오이된장무침(5.6) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 588.7/24.7/216.4/3.5	친환경율무밥 새알송이한우만둣국 (1.5.6.16.17) 오징어돈육볶음 (5.6.10.17) 숙주미나리무침(5.) 두부조림(5.6) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 496.6/30.0/160.9/3.0	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합,포합) ⑲잣

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

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

\* 위 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.