



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통 신

발행일 : 2024. 10. 31.

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.

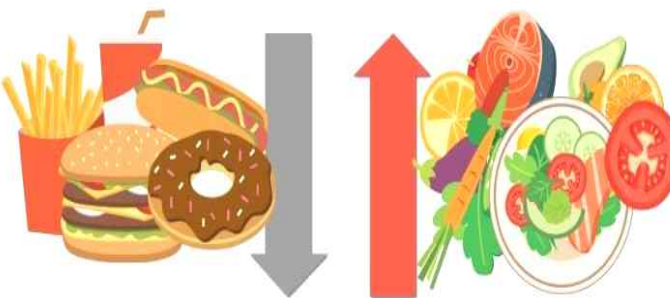


비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 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 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			알레르기 표시	11/1 Fri
<ul style="list-style-type: none"> ○ 쌀 및 잡곡(도내산 유기농쌀 및 친환경잡곡사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100% ○ 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-국내산(유정란) ○ 식육가공품- 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 소고기 : 국내산 ○ 아귀, 고등어, 오징어, 주꾸미, 낙지, 전복: 국내산 ○ 갈치, 꽃게 - 국내산 ○ 진미채/페루산, 참치가공품/원양산 ○ 새우살/베트남산, 동태, 코다리(러시아 및 미국) ○ 두부 및 콩가공식품 - 대두(국내산) ○ 양고기, 미꾸라지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 참조기, 우렁쉥이, 방어, 부세: 사용안함 			①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자	친환경차조밥 북어미역국(5.6.) 단호박매콤닭볶음(5.6.15) 열무된장무침(5.6) 잡채(돈육)(10) 배추김치(9) 참깨바움쿤(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 602.1/26.9/206.2/3.4
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.18) 제육불고기(5.6.10.13) 메추리알어묵조림(1.5.6) 모듬쌈 배추김치(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 547.9/30.3/253.4/3.5	친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 연근깨마요무침(1.5.13) 애호박새우볶음(9.13) 돌산감김치(9) 떡케이크(오레오백설기) *에너지/단백질/칼슘/철 651.5/28.7/204.7/2.7	오므라이스/스테이크소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 카바노치소시지(2.5.6.10.12.15.16) 양상추샐러드(오리엔탈)(1.5.6.12) 깍두기(9) 트러피컬음료(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 572.2/20.5/157.5/2.8	친환경찰흑미밥 순한마라탕(1.2.4.5.6.9.13.16) 왕만두(1.5.6.15) 과일맛샐러드(1.2.5.6.8.12.18) 단무지무침 배추김치(9) 모닝빵(딸기잼)(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 762.6/22.0/247.9/11.4	친환경울무밥 꽃게탕(8.9) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 알감자버터구이(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 518.5/27.1/175.7/3.1
11/11 Mon 농업인의날	11/12 Tue	11/13 Wed 수다날	11/14 Thu	11/15 Fri
친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 닭봉구이(5.6.13.15) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 숙주나물(5.) 총각김치(9) 미숫가루라떼(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 664.1/30.9/281.4/3.1	친환경찰현미밥 소고기표고버섯국(5.6.16) 용가리치킨&머스터드(1.2.5.6.13.15) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 577.0/27.1/46.9/1.7	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 계란국(1.5.6) 수제 탕수육(케첩소스)(5.6.10.12.13) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경 레드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 584.3/30.4/166.9/2.8	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.16) 수육(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 콩나물초무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 655.3/37.1/247.1/3.7	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 브로콜리비엔나볶음(2.5.6.12.13.15.16) 흑임자죽(13) 고추&오이된장무침(5.6) 깍두기(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 578.1/24.1/196.8/2.3
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed 수다날	11/21 Thu	11/22 Fri
친환경찰기장밥 근대원장국(5.6) 진미채조림(1.5.6.13.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 툇가락무침(5.6.12.13) 배추김치(9) 짜요짜요(2) *에너지/단백질/칼슘/철 621.2/33.4/277.7/4.2	친환경차조밥 소고기뭇국(1.5.6.16) 순살달걀비(5.6.13.15) 팽이두부조림(5.6) 무쌈 청경채겉절이(5.6.13) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 589.1/34.1/128.1/3.5	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 김치콩나물국(5.6.9) 하트미니함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.15.16) 브로콜리새송이볶음(5) 깍두기(9) 샤인머스켓(과일) *에너지/단백질/칼슘/철 587.2/28.0/181.7/2.9	친환경찰현미밥 매콤해물순두부찌개(5.6.9.17.18) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12) 울외장아찌 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 629.7/33.2/227.7/3.1	친환경찰흑미밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 스틱돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.16) 계란말이(1.5) 새송이초무침(5.) 총각김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 640.2/23.7/165.6/3.2
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed 수다날	11/28 Thu	11/29 Fri
친환경찰흑미밥 수삼닭국(5.6.15) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가지나물(5.6.13) 두부포테이토튀김(1.5.6) 깍두기(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/27.3/247.2/3.0	친환경차수수밥 동태찌개(5.6.9) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.) 참치김치전(5.6.9) 총각김치(9) 감자부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 629.8/35.4/179.2/2.8	소고기콩나물밥+간장양념-(5.6.16) 열무된장국(5.6.9.18) 오징어큰게맛살튀김&칠리(1.5.6.12.13) 시금치무침(5.) 배추김치(9) 수제에그타르트(페스츰리)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 602.8/20.7/228.1/4.7	친환경울무밥 새알옹심이한우만둣국(1.5.6.16.17) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 숙주나리무침(5.) 두부조림(5.6) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 532.1/28.9/161.5/3.1	친환경찰현미밥 잔치말갈국수(1.5.6) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 사각어묵볶음(1.5.6) 김구이 깍두기(9) 친환경 레드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 564.7/25.2/178.8/2.4

◇ 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.