



## ★ 과속은 과식과 비만의 주범!!

### 1. 20분 이상 천천히 먹는 습관이 중요하다.

과식은 위가 아니라 뇌가 하는 일이다. 우리 뇌는 음식섭취 후 20분 이상이 되어야 포만감을 느낀다. 그러므로 식사를 천천히 하여 포만감을 느끼는 호르몬이 분비될 시간을 제공하여야 과식과 비만을 예방할 수 있다.



### 2. 과도한 과당섭취를 줄이자.

과당은 인슐린의 정상적인 분비와 포만감호르몬(렙틴)의 분비를 방해하여 체중을 증가하게 만드는 원인이 된다. 과당 함유량이 높은 탄산음료수와 과자 등은 가급적 피해야 한다.

### 3. 충분한 수면시간이 필요하다.

충분한 수면을 하지 못할 경우 포만호르몬의 분비가 억제돼 식욕이 증가하고 체중이 늘게 된다.



### 4. 적당한 운동(신체활동)이 필요하다.

규칙적인 운동은 스트레스 호르몬의 분비를 줄일 뿐 아니라, 여러 체중 관련 호르몬의 작용을 정상적으로 작동하게 만든다.

### 5. 스트레스 조절을 잘 하자

과도한 스트레스에 의한 호르몬의 불균형이 과식이나 폭식을 불러와 체중 증가의 원인이 될 수 있다. 지혜롭게 스트레스에 대처하도록 해야 한다.

**맛보다 중요한 것은 건강한 몸!! 스스로 지켜요~**



## 〈 9월 학교급식 식단 안내 〉

| 9/3 Mon  | 9/4 Tue  | 9/5 Wed   | 9/6 Thu  | 9/7 Fri  |
|--|--|---|--|--|
| 찰옥수수밥'<br>꽃게된장국' 5.6.8.13.18.<br>돈육숙주볶음' 5.6.10.<br>친환경상추/오이/쌈장' 5.6.18.<br>건파래자반'<br>배추김치' 9.13.                                      | 귀리밥(오트밀)'<br>꼬치어묵국' 1.5.6.13.18.<br>매운돼지갈비찜' 2.5.6.10.<br>멸치견과조림' 3.14.16.<br>참치김치볶음' 5.6.9.13.18.<br>과일샐러드' 12.13.16. | 카레밥' 2.5.6.10.13.16.<br>우무오이냉채' 13.<br>울외장아찌무침 13.<br>새우&치킨간pong기' 1.6.9.12.13.15.16.<br>깍두기' 9.13.<br>친환경겨봉포도                              | 우리밀밥' 6.<br>짬뽕국' 6.9.10.13.17.18.<br>닭갈비' 5.6.15.<br>해파리냉채' 13.16.<br>박대카레구이 2.5.6.13.16.<br>총각김치' 9.13.<br>기정떡 5.13.                | 베이컨볶음밥' 1.5.6.10.13.16.17.18.<br>무말랭이무침' 13.18.<br>스틱단무지' 깍두기' 9.13.<br>단호박크림스프' 2.5.6.13.<br>마늘바게트 2.5.6.13.<br>뽕로로요구르트 2.        |
| 9/10 Mon   | 9/11 Tue   | 9/12 Wed  | 9/13 Thu   | 9/14 Fri   |
| 찰흑미밥'<br>햄모듬김치찌개' 2.5.6.9.10.13.16.18.<br>두부양념조림' 5.6.13.14.16.18.<br>오향장육' 5.6.10.13.16.18.<br>양배추부추무침' 13.16.<br>배추김치' 9.13.         | 초록통보리밥'<br>쇠고기미역국' 16.<br>돈육메추리알장조림' 1.10.13.<br>아구해물찜' 5.6.9.13.<br>배추김치' 9.13.<br>딸기라떼 2.5.13.                       | 비빔밥' 5.13.<br>맑은된장국 5.6.13.18.<br>알감자버터구이' 2.5.16.<br>깍두기' 9.13.<br>초코크림오물렛 1.2.5.6.13.<br>약고추장' 5.6.10.13.<br>케이준치킨샐러드' 1.5.6.12.13.15.16. | 초록통밀밥' 6.<br>아욱된장국' 5.6.9.13.18.<br>도토리묵냉채' 5.9.13.15.18.<br>두부/김치볶음* 5.6.9.13.18.<br>등심돈까스/소스' 1.2.5.6.10.12.13.16.<br>배추겉절이' 9.13. | 짜장밥' 2.5.6.10.13.16.18.<br>실파계란국' 1.13.<br>졸깃단무지' 누룽지난자완스' 1.2.5.6.10.13.15.16.18.<br>깍두기' 9.13.<br>파인애플'                          |
| 9/17 Mon   | 9/18 Tue   | 9/19 Wed  | 9/20 Thu   | 9/21 Fri   |
| 찰옥수수밥'<br>김치콩나물국' 5.9.13.18.<br>골뱅이곤약국수무침' 5.6.13.18.<br>어린새송이볶음' 수제햄벅스테이크' 1.2. 5.6.9.10.12.13.16.18.<br>배추김치' 9.13.<br>친환경방울토마토' 12. | 찰현미밥'<br>콩비지감자탕* 5.6.10.13.16.18.<br>파리고추어묵조림* 1.5.6.13.18.<br>치즈닭갈비' 2.5.6.15.<br>더덕오이생채' 5.6.<br>배추김치' 9.13.<br>사과   | 오므라이스' 1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.<br>콩나물국' 5.13.<br>무말랭이무침' 13.18.<br>양배추피클' 13.<br>닭봉바베큐구이' 5.6.12.13.15.16.<br>깍두기' 9.13.                  | 찰흑미밥'<br>쇠고기무국' 5.13.16.<br>소세지야채볶음' 1.2.5.6.10.12.13.16.<br>총각김치' 9.13.<br>오이소박이' 토따아피자' 1.2.5.6.10.12.13.16.18.                    | 초록통보리밥'<br>순두부찌개' 1.5.6.9.13.17.18.<br>콩치김치지짐' 5.6.9.13.18.<br>닭훈제/무쌈' 1.5.13.15.16.<br>우영호두조림 14.<br>배추김치' 9.13.                  |
| 9/24 Mon   | 9/25 Tue   | 9/26 Wed  | 9/27 Thu   | 9/28 Fri   |
|   |  |   | 찰현미밥'<br>아귀매운탕' 5.6.13.18.<br>안동매운닭찜' 2.5.6.13.15.16.18.<br>계란야채말이' 1.<br>배추김치' 9.13.<br>파인애플'                                       | 날치알김치볶음밥' 5.6.9.10.13.17.18.<br>두부된장국' 5.6.13.18.<br>양배추피클' 13.<br>치킨가라아케' 1.2.5.6.15.16.<br>깍두기' 9.13.<br>토마토샐러드' 2.5.6.12.13.16. |

### ◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑳쇠고기 ㉑오징어 ㉒조개류(굴 전복 홍합 포함)