



2023년 11월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

비만예방! 무엇을 어떻게 할까요?

비만은 질병, 건강은 행복입니다.
부모가 바뀌어야 아이들이 바뀝니다.

**건강한 식생활과
규칙적인 신체활동은
비만예방을 위한 필수조건입니다.**

음식으로 섭취하는 에너지와
신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야
건강한 몸을 유지할 수 있습니다.



비만을 예방하는 방법은 건강습관을 생활화하여
꾸준히 실천하는 것!

1. 하루 음식 섭취량과 신체활동을 비교하여 생각하기

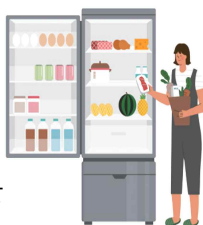
- ① 음식 섭취 시 음식의 종류와 양 기록하기
- ② 하루 실천할 신체 활동량의 강도와 시간을 정하여 계획하기

“ 하루 섭취한 음식의 열량이
신체 활동량보다 높다면 비만해지기 쉽습니다. ”

- 개인의 건강 상태에 맞는 영양섭취 방법 및 신체활동 운동강도를 안내받고 실천할 수 있도록 보건소를 방문하여 전문가와 상담합니다.

2. 정해진 시간에 규칙적으로 식사하기

- ① 하루 세 끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- ② 일과 중에 정기적인 간식시간 정하기
- ③ 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 건강한 식품으로 적당량 먹기
- ④ 밤늦게 식사하지 않기



- 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면, 자신도 모르게 훨씬 많은 열량을 섭취하게 됩니다.
- 음식을 먹는 시간을 정하고 정해진 시간 외에는 먹지 않도록 합니다.



3. 단 음료 대신 물 선택하기

- ① 하루 동안 물 충분히 마시기
 - 성인 기준 하루 물 권장량 : 약 1.5~2L(8잔)
 - 단 음료가 꼭 마시고 싶을 땐, 영양표시를 읽고 열량과 당류 함량이 비교적 낮은 음료 선택하기
- ② 일과 중에 정기적인 간식 시간 정하기

- 가당음료를 1~2잔 매일 섭취할 경우 당뇨병은 26%, 대사증후군은 20% 발생 위험 증가

음료 당류의 양
(1인 1회 분량 중 당류 함량)

● = 당류 4g



오렌지주스



탄산 음료



스포츠 음료

출처 : 식품안전나라

4. 과식하지 않기

- ① 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 적당량만 섭취하기
- ② 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

- 과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을 유발하고 심혈관질환, 위장병 등 만성질환 발생 위험이 증가합니다.

5. 일상 속 신체활동 늘리기

- ① 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기
- ② 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하기
- ③ 쉬는 시간에 여러 가지 신체활동하기
- ④ 본인이 잘 실천할 수 있는 운동을 선택하여 매일 30분 이상 운동하기
- ⑤ 누워있거나 앉아 있는 시간 줄이기

※ 자료출처 : 보건복지부·한국건강증진개발원 제작 카드뉴스
「비만예방을 위한 소소한 실천」




11월 학교급식 식단 안내



먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게!

잔반 Zero! '빈그릇운동' 함께 해요.



<div>먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게!</div> <div>잔반 Zero ! ‘빙그릇운동’ 함께 해요.</div> <div></div>		11/1 <div>Wed</div>				11/2 <div>Thu</div>				11/3 <div>Fri</div> <div>저탄소밥상</div>									
		귀리밥⑥ 민물새우사라가국⑤⑥⑨⑬ 한우불고기⑤⑥⑬⑱ 고등어구이⑤⑥⑦ 떡볶이⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 푸딩				검정쌀밥 순두부짬뽕국⑤⑥⑩⑬⑱ 등갈비구이⑤⑥⑩⑬⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑬ 멜론(친환경)				유부자장밥⑤⑥⑱ 콩나물김치국⑤⑨⑬ 단무지⑬ 팔보채①⑤⑥⑨⑬⑱ 배추김치/파김치/자율⑨⑬ 로컬요구르트②									
		에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분						
		668.7	32.6	197.3	3.9	618.3	34.0	105.2	3.1	564.4	23.2	213.0	2.7						
11/6 <div>Mon</div>		11/7 <div>Tue</div>		11/8 <div>Wed</div>				11/9 <div>Thu</div>				11/10 <div>Fri</div> <div>저탄소밥상</div>							
검정쌀밥 오징어무국⑤⑥⑬⑱ 쇠고기장조림①⑤⑥⑬ 참치김치볶음⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬ 파이&요구르트①②⑤⑥		귀리밥⑥ 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 어묵 올린 계란찜①⑤⑥ 시금치삼색나물① 볶음우동⑤⑥⑨⑬⑱ 깍두기⑨⑬		보리밥 근대된장국⑤⑥⑨ 룰돈까스①⑤⑥⑩⑬ 감자볶음⑩ 메밀묵무침③⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬				강황쌀밥 쫄면우동(유부주머니)⑤⑥ 카레닭볶음②⑤⑥⑬⑱⑫⑬⑭⑮⑯ 애기새송이버섯볶음⑨ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨⑬				감자유부비빔밥①⑤⑥⑨⑬ 전복살미역국⑤⑥⑬ 치커리유자청무침⑫ 새우튀김⑥⑨ 배추김치⑨⑬ 크림치즈 얹은 무화과②							
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
609.7	30.3	136.5	2.7	549.6	22.7	117.7	2.6	549.4	18.3	130.4	3.8	633.4	32.1	148.6	2.3	569.8	15.9	323.4	2.2
11/13 <div>Mon</div>		11/14 <div>Tue</div> <div>저탄소밥상</div>		11/15 <div>Wed</div>				11/16 <div>Thu</div>				11/17 <div>Fri</div> <div>금다날</div>							
보리밥 설렁탕①⑥⑬⑱ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 골드파인애플		강황쌀밥 감자국②⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 저탄소불고기⑤⑫⑬ 라자냐②⑥⑬ 배추김치⑨⑬		검정쌀밥 모듬햄찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 오징어초무침⑤⑥⑬⑱ 미역줄기볶음 깍두기⑨⑬ 만두그라탕②⑥⑨⑫⑬				귀리밥⑥ 쇠고기무국⑬ 생선광어커들라트①②⑤⑥ 두부조림⑤⑥⑩⑫⑬ 배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 저당요구르트②				한우카레밥⑥⑮⑯ 시래기국⑤⑥ 닭꼬치①④⑤⑥⑬ 오이지무침⑬ 배추김치⑨⑬ 황금향(친환경)							
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
552.4	22.8	62.3	2.6	611.5	28.5	209.7	3.0	594.6	25.1	116.2	1.5	588.6	31.8	142.8	2.8	645.5	17.3	128.7	2.2
11/20 <div>Mon</div>		11/21 <div>Tue</div>		11/22 <div>Wed</div> <div>저탄소밥상</div>				11/23 <div>Thu</div>				11/24 <div>Fri</div> <div>금다날</div>							
보리밥 팽이버섯된장국⑤⑨⑬ 돼지고기편육⑤⑥⑨⑩⑬ 콩나물대파채무침⑤⑬ 계란말이① 배추김치⑨⑬ 아삭한 배(친환경)		귀리밥⑥ 복어채콩나물국⑤ 닭바베규훈제⑤⑮ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 고구마호두맛탕⑭		검정쌀밥 감자수제비국⑥⑱ 삼치살강정⑥⑫ 꼬막살무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 멜론(친환경)				보리밥 소고기영양탕⑤⑥⑬ 닭봉조림⑤⑥⑱ 진미채우영무침⑤⑥⑬⑱ 숙주삼색나물 배추김치⑨⑬ 또띠아피자②⑤⑥⑬				한우불고기비빔밥①⑤⑥⑬⑱ 새알심미역국⑤⑥⑬ 무생채⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 핫도그 굴							
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
567.3	33.3	110.8	3.3	590.9	22.8	135.1	1.7	612.3	22.5	70.7	2.5	599.6	27.7	136.8	2.1	607.5	25.7	156.8	3.3
11/27 <div>Mon</div> <div>저탄소밥상</div>		11/28 <div>Tue</div>		11/29 <div>Wed</div>				11/30 <div>Thu</div>				<div><div>감사합니다!</div><div>오늘도 잘 먹었습니다!</div><div></div></div>							
차수수밥 멸치떡국 낙지오징어볶음⑤⑥⑱ 메추리알조림①⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨⑬ 우유(탈기/바나나)②		강황쌀밥 아욱바지락된장국⑤⑥⑬⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥⑬⑱ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배(친환경)		귀리밥⑥ 한우갈비탕①⑭ 조기구이⑥ 도라지초무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 호박죽⑬				검정쌀밥 감자옹심이국①⑤⑥⑩⑬ 닭볶음눈꽃치즈②⑤⑥⑬⑱ 두부계란전①⑤⑥ 연근우영볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑬											
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분				
600	27.6	201.2	2.9	578.6	18.0	127.5	2.9	716.1	37.5	88.2	9.7	641.6	34.7	148.1	3.0				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 10. 31.

한 솔 초 등 학 교 장