



2021년
6월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 재 영
편집인 : 교 감 최 지 영
역은이: 영양교사 김 승 의
식생활관 ☎ 530 - 8906

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 무호흡 증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아 집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.



비만 탈출하기



배고픔을 피할 수 있는 식사시간 계획
아이 스스로 식사일지를
작성하도록 해주세요!



규칙적인 식사습관
정해진 끼니때와 간식시간에만
먹도록 합니다!



TV보며 간식 먹지 않기
TV앞에서, 컴퓨터 게임을 하면서
간식을 먹지 않도록!



충분한 수분 섭취
과일주스, 탄산음료보다는
물을 마시게 합니다!



손 씻을 땐,

흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애 주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



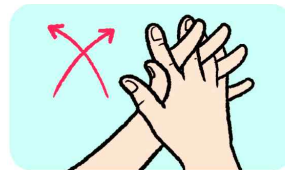
[올바른 손씻기 6단계]



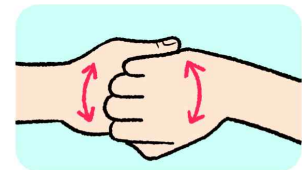
손바닥과 손바닥을 마주대고
문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고
문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을
끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에
대고 손톱 밑을 문질러요.

[자료출처 : 질병관리본부, 영양과 식생활-경기도교육청]



6월 학교급식 식단 안내



	6/1 Tue	6/2 Wed 수다날	6/3 Thu	6/4 Fri
	친환경찰보리밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 어린이떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무김치(자율)&배추김치(9.) 양상추샐러드/유자드레싱*(1.2.5.6.12.13.) 요거트푸딩(2.)	짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.13.) 단무지무침 청경채나물 탕수육(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 유산균사과주스(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.17.) 소라살야채무침(5.6.13.) 돼지훈제바베큐(1.5.10.13.) 배추김치(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)	친환경기장밥(5.) 순두부찌개(5.9.10.) 우렁조림(5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 통새우링(1.5.6.9.13.16.) 열무김치(자율)&배추김치(9.)
6/7 Mon	6/8 Tue	6/9 Wed 수다날	6/10 Thu	6/11 Fri
친환경찰현미밥(5.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.) 시금치나물(5.6.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 고구마맛탕(5.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)	친환경귀리밥(5.) 꼬물이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 상추쌈 소불고기(5.13.16.) 애호박새우살볶음(5.9.) 배추김치(9.) 연근부각(5.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16.) 아욱된장국(5.6.9.) 꼬막살야채무침*(18.) 무생채(자율)/ 배추김치(9.) 월미니(2.) 파인애플	친환경찰보리밥(5.) 짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.) 사과소스미트볼떡조림(1.2.5.6.10.15.16.) 치커리유자청무침(12.) 매실된장고등어구이(5.7.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 단무지숙주나물 버섯잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 브로콜리&쌈다시마/초장*(5.6.)
6/14 Mon	6/15 Tue	6/16 Wed 수다날	6/17 Thu	6/18 Fri
친환경흑미밥(5.) 맑은아귀탕(5.6.13.) 쇠고기가지볶음(5.6.13.16.) 마파두부조림(5.6.10.12.13.) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 딸기아이스찰떡(단오)(2.5.10.13.)	친환경찰현미밥(5.) 닭칼국수(1.5.6.15.) 낙지마리초무침 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 청포도	김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.) 황태채콩나물국(5.) 우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 열무김치(자율)&배추김치(9.) 쌀추러스(1.2.5.6.13.) 오미자에이드(5.13.)	클로렐라밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 크림치즈파이(1.2.5.6.)	친환경울무밥 육개장(5.16.) 미역오이초무침(13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 검정깨두부/ 볶음김치(5.9.) 간소새우(1.5.6.9.13.)
6/21 Mon	6/22 Tue	6/23 Wed 수다날	6/24 Thu	6/25 Fri
친환경찰보리밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6.) 도토리묵무침(5.6.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 방울토마토(12.)	친환경통밀밥(5.6.) 감자탕(5.10.) 연두부양념장(5.6.) 단무지숙주나물 야채소대볶음(2.5.6.10.13.16.) 햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.)	친환경찰현미밥(5.) 국수장국(1.5.6.13.) 진미채무말랭이조림(5.6.13.) 체다치즈더블함박(1.2.5.6.10.16.) 열무김치(자율)&배추김치(9.) 수박 양상추샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.12.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.13.18.) 고추잡채(5.6.10.13.) 데리야끼장어구이(5.6.13.18.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 명이나물* 찰도그를(2.5.6.10.12.15.)	친환경차수수밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 닭찜(5.6.13.15.) 미나리초무침 볶음파래김자반(5.) 배추김치(9.) 미니갈릭크루아상(1.2.5.6.13.)
6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed 수다날	◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내 * 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 주꾸미 : 베트남산 * 다량어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!	
친환경찰현미밥(5.) 바지락수제비국(5.6.13.18.) 계란찜(1.) 상추쌈 게살콩나물무침(5.6.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 깨찰빵(1.2.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.12.) 모듬야채피클 사각어묵고추장볶음(1.5.6.) 돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 코울슬로샐러드(1.2.5.6.12.13.)	어린이채소비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 우렁된장국(5.12.) 닭다리구이(5.6.13.15.18.) 무생채(자율)/ 배추김치(9.) 요구르트라이트(2.) 자두 김부각(5.)		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <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, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 05. 31

한 솔 초 등 학 교 장