



2021년
6월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정재영
 편집인 : 교 감 최지영
 역은이: 영양교사 김승의
 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 없어서 운동을 기피할 수도 있습니다.



비만 탈출하기



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



2 규칙적인 식사 습관
정해진 끼니때와 간식시간에만 먹도록 합니다!



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



4 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]



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



3 손바닥을 마주대고 손가락끼고 문질러요.



4 손가락을 마주잡고 문질러요.



5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



6 손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

[자료출처 : 질병관리본부, 영양과 식생활-경기도교육청]



6월 학교급식 식단 안내



	6/1 Tue 친환경찰보리밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 어니언떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무김치(자율)&배추김치(9.) 양상추샐러드/유자드레싱*(1.2.5.6.12.13.) 요거트푸딩(2.)	6/2 Wed 수다날 짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.13.) 단무지무침 청경채나물 탕수육(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 유산균사과주스(13.)	6/3 Thu 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&우쌈*(1.2.5.6.)	6/4 Fri 친환경기장밥(5.) 순두부찌개(5.9.10.) 우엉조림(5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 통새우링(1.5.6.9.13.16.) 열무김치(자율)&배추김치(9.)
	6/7 Mon 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.)	6/8 Tue 친환경귀리밥(5.) 꼬물이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 상추쌈 소불고기(5.13.16.) 애호박새우살볶음(5.9.) 배추김치(9.) 연근부각(5.)	6/9 Wed 수다날 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16.) 아욱된장국(5.6.9.) 꼬막살야채무침*(18.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 월미니(2.) 파인애플	6/10 Thu 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.)
6/14 Mon 친환경흑미밥(5.) 맑은아귀탕(5.6.13.) 쇠고기가자볶음(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.)	6/15 Tue 친환경찰현미밥(5.) 닭칼국수(1.5.6.15.) 낙지마리초무침 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 청포도	6/16 Wed 수다날 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.) 황태채콩나물국(5.) 우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 열무김치(자율)&배추김치(9.) 쌀츄러스(1.2.5.6.13.) 오미자에이드(5.13.)	6/17 Thu 클로렐라밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 크림치즈파이(1.2.5.6.)	6/18 Fri 친환경울무밥 육개장(5.16.) 미역오이초무침(13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 검정깨두부/볶음김치(5.9.) 간소새우(1.5.6.9.13.)
6/21 Mon 친환경찰보리밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 오리훈제/우쌈(1.2.5.6.) 도토리묵무침(5.6.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 방울토마토(12.)	6/22 Tue 친환경통밀밥(5.6.) 감자탕(5.10.) 연두부양념장(5.6.) 단무지숙주나물 야채순대볶음(2.5.6.10.13.16.) 햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.)	6/23 Wed 수다날 친환경찰현미밥(5.) 국수장국(1.5.6.13.) 진미채우말랭이조림(5.6.13.) 체다치즈더블함박(1.2.5.6.10.16.) 열무김치(자율)&배추김치(9.) 수박 양상추샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.12.13.)	6/24 Thu 친환경혼합잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.13.18.) 고추잡채(5.6.10.13.) 데리야끼장어구이(5.6.13.18.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 명이나물* 참도그를(2.5.6.10.12.15.)	6/25 Fri 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 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.)	6/29 Tue 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.)	6/30 Wed 수다날 어린이채소비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 우렁된장국(5.12.) 닭다리구이(5.6.13.15.18.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 요구르트라이트(2.) 자두 김부각(5.)	◇ 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(양소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 푸꾸미 : 베트남산 * 다량어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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