



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!



가족 모두 함께 실천해요!

- 1 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- 2 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- 3 TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- 4 등하굣길 군것질 못하게 하기
- 5 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- 6 체중을 매일 측정하기
- 7 TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



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



6월의 절기(하지)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지의 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



<p>음식물 쓰레기 줄이기 수요있는 다 먹는 날!</p>	6/1 Tue 혼합잡곡밥(5.) 돈육김치짜글이(5.9.10.13.) 야채계란찜(1.) 무생채(9.13.) 회오리감자(5.) 김자반볶음(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 621.4/30.6/148.1/4.1	6/2 Wed 수다날 김밥볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 유부된장국(5.6.) 숙주맛살겨져무침(1.5.6.8.13.) 머위대들깨나물(9.) 소풍떡강정(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 686.1/20.3/151.1/3.5	6/3 Thu 완두콩밥 순두부찌개(1.5.10.13.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 가지볶음(5.6.) 파닭(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 피칸파이(1.2.5.6.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 745.4/41.3/146.2/5.4	6/4 Fri 차수수밥 얼큰감자양파국(5.6.) 돼지고기수육(9.10.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 참나물겉절이(13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 야채스틱&견과쌈장(4.5.6.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 614.2/40.8/80.8/4
	6/7 Mon 귀리찰밥 시금치된장국(5.6.) 우영채조림(5.6.13.) 당평채(1.5.6.13.16.) 구운등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 728.5/30.8/175.1/4.6	6/8 Tue 기장찰밥 육개장(5.6.13.16.) 비빔짬면&군만두(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 청경채들깨나물 망고스틱(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 811.7/25.1/132.4/11	6/9 Wed 채식밥상 밥(소량) 김치말이국수(1.5.6.9.13.) 오이부추무침(5.6.) 오징어링튀김&크리미어니언소스(1.2.5.6.12.13.17.) 열무김치(9.13.) 초밥도너츠(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 792.8/22.8/151.5/4.5	6/10 Thu 뚝한우콩나물밥&부추양념장(5.6.16.) 어육국(1.5.6.13.) 알감자조림(5.6.13.) 도라지무생채(5.6.13.) 코다리살강정(1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 592.5/29.8/136/3.8
6/14 Mon 참흑미밥 유부우동(미니)(1.5.6.9.13.) 애너타리부추무침(5.6.13.) 타코야끼(1.5.6.13.) 어니언연어스테이크&파인소스(1.5.11.13.) 배추김치(9.13.) 딸기야이식찰떡(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 884.3/29.6/102.6/3	6/15 Tue 초록통밀쌀밥(6.) 순대국(5.6.9.10.13.) 오징어채조림(5.6.13.17.) 열무된장무침(5.6.) 한우잡채(5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 요플레과일샐러드(2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 695.4/33.5/131.8/5.8	6/16 Wed 수다날 비빔짬닭덮밥(1.2.15.) 계란파국(1.) 썩갠상추겉절이(5.6.) 고구마롤까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 삼색방울토마토(12.) 울외장아찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 739.9/44.3/264.1/3.1	6/17 Thu 채식밥상 현미참쌀밥(5.6.) 수제비들깨탕(5.6.13.) 새우링&칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 두부/볶음김치(1.5.6.9.13.) 비타민주스(13.) 브로콜리&콜리플라워/초고추장(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 813.1/26.2/267.9/7.1	6/18 Fri 차조밥 열무된장국(5.6.9.13.) 미역가락국수아채무침(5.6.13.) 마늘쫀건새우볶음(5.9.13.) 매콤마늘떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13.) 메론 *에너지/단백질/칼슘/철 800.3/35.7/354.9/5.4
6/21 Mon 홍미참쌀밥 쇠고기배추된장국(5.6.16.) 모듬쌈&강된장(5.6.) 김말이떡강정(1.5.6.12.13.) 매실된장고등어구이(2.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 청포도/적포도 *에너지/단백질/칼슘/철 686.3/24.6/135/7.1	6/22 Tue 기장찰밥 울심이만두국(1.5.6.10.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.) 깻잎순나물 파리고추멸치조림(13.) 열무김치(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 757.4/41.3/190.2/4.2	6/23 Wed 생일밥상 미역국(6.13.) 유자단무지채무침(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.6.) 주꾸미볶음밥(5.6.13.) 생선까스&타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 돼지바삭대케이프(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 737.2/28.2/151/3.5	6/24 Thu 찰보리밥 오징어홍박국(17.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.) 참깨흑미자샐러드파스타(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 미니츄러스(1.2.5.6.) 브로콜리&목이초무침(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 730.6/38.8/95/3.3	6/25 Fri 추억의도시락세트(1.2.6.9.10.13.) 오이우무냉국(13.) 비빔나물된장무침(5.6.) 감자빵(1.2.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 683.5/33.3/202.1/5.2
6/28 Mon 혼합잡곡밥(5.) 맑은아귀탕(5.) 순대곱창볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 콘치즈오븐구이(1.2.5.13.) 모닝빵&잼(1.2.5.6.13.) 도토리묵&양념장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 825.7/29/268.1/6.2	6/29 Tue 찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 오이부추무침(5.6.) 고구마순된장무침(5.6.13.) 소불고기버섯볶음(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 와플(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 716.9/47.7/346.2/6.7	6/30 Wed 고사 비빔밥&약고추장(1.5.6.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 무생채(9.13.) 껌바로우모듬탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 수박 미니견과(2.4.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 765.9/26.9/118/8.9	◇ 회현중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	

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

🌿 **알레르기정보** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

🌿 **영양 및 원산지 정보안내** : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판

🌿 **회현중학교 식생활관에서는 환경을 보호하고 학생들의 건강을 고려한 채식밥상을 한달에 1번 시범 운영하고 있습니다. 향후 만족도를 고려하여 횟수를 늘릴 예정이니 많은 관심 부탁드립니다.**