

■ 우리학교 10월 급식

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 **꼭고루 먹는 교육의 장**입니다.
- ▶ 10월 **친환경농산물**은 감자, 오이고추, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 무말랭이, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 단호박, 고춧가루, 콩나물, 멜론, 표고버섯, 양송이버섯, 애스타리버섯, 이며 **친환경주식류**는 쌀, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장, 조각서리태, 적두, 참깨, 들깨이며 **로컬푸드**는 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리, 참기름, 들기름, 된장, 고추장, 들깨가루입니다.

단 음식을 많이 먹어도 괜찮을까?



달게 먹으면 생기는 내 몸의 변화



충치가 생긴다



비만의 원인이 된다



계속 먹고 싶은
생각이 든다



단맛에 길들여진다

식품 속에 들어 있는 당량 알아보기

[1개 설탕 1개 = 당 3.0g]

초콜릿 9조각(16g)	탄산음료 1캔(28g)	바나나맛 우유1팩(27g)	단팥빵 1개(19g)
막대 사탕 1개(7g)	딸기향 음료 1캔(30g)	요구르트 작은 것 1개(9g)	머핀 1개(18g)

덜 달게 먹는 습관 기르기

1. 목이 마를 때 탄산음료보다는 (물) 을 마십니다.
2. 아이스크림 같은 (단맛) 이 나는 간식은 적게 먹습니다.
3. 단팥빵, 케이크와 같은 단맛이 많은 음식은 (적게) 먹습니다.
4. 간식으로 초코과자 보다는 (과일) 을 먹습니다.
5. 빵을 먹을 때는 (잼) 을 적게 발라 먹습니다.
6. 딸기맛 우유보다는 (흰 우유) 를 마십니다.



급식 잔반 **zero!**

(매주 수요일도 다 먹는날) - 가정에서도 함께!

버려지는 음식물을 줄여 처리비용도 줄이고
환경을 생각하는 빈 그릇 운동을 함께 합시다.

“식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”