



12월 영양소식 및 식단 안내

이리영등중학교
식생활관
2021. 12. 1

원산지 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/iri-yd> **식생활관** (식생활관 ☎ 831-2161)

건강체중이란 무엇일까요?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 성별에 따라
키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미합니다.
건강체중을 유지하면 신체적·정신적으로 건강하게 성
장할 수 있고, **학습능력 향상**에 도움이 됩니다.



코로나19로 인해 **비만**이 증가하는 이유는 무엇일까요?

- 1 집에 있는 시간이 많아지면서 **운동량**이 줄었습니다.
- 2 학교에 가지 않는 날이 많아지면서 **규칙적인 생활**을
하지 않고 **식사 시간**이 불규칙해졌습니다.
- 3 심심할 때 과자, 케이크, 탄 음료수와 같은 **고열량**의
저영양 간식을 많이 먹습니다.
- 4 **패스트푸드, 인스턴트식품, 배달 음식**의 섭취가
많아졌습니다.



- 뼈가 약해지고 성장이 부진해요.
- 허약해서 운동하기 어려워요.
- 힘이 빠져 활력이 없어요.

저체중이면?



- 성조숙증이 나타날 수 있어요.
- 움직임이 둔해서 운동하기 어려워요.
- 성인이 되어서도 비만이 되기 쉬워요.
- 고혈압, 당뇨병과 같은 병에 걸리기 쉬워요.

비만하면?



**면역력이 떨어져서 코로나19와 같은
감염병에 걸리기 쉬워요!**

건강체중을 위해 어떤 식생활을 해야 할까요?

- 규칙적으로 골고루 먹어요
- 열량이 적고 영양은 풍부한 건강간식을 먹어요.
- 채소와 과일을 충분히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어서 천천히 먹어요.
- 배 부르지 않을 정도로 먹어요.
- 밤 늦게 음식을 먹지 않아요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.
- 기름지거나 달고 짠 음식을 적게 먹어요.



이 리 영 등 중 학 교 장 (직인생략)



12월 학교급식 식단



1/3 Mon	※ 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣				12/1 Wed	12/2 Thu	12/3 Fri			
참치마요김주먹밥(1.5.6.13.16.18) 쌀국수(2.5.6.13.16) 무말랭이무침(13.18) 생선까스(1.5.6.13.16) 배추김치(9.13) 과일샐러드(딸기)(2.12.16) 에그타르트(1.2.5.6)		비빔밥(5.13) 무생채(9.13) 닭꼬치구이(2.5.6.12.15.16) 약고추장(5.6.10.13) 무농약딸기 감귤주스(5.13) 깨(흑임자)죽(13)	찰보리밥 쇠고기무국(5.13.16) 콩나물무침(5) 모듬소세지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 로스칠리치킨스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 마카롱(블루베리)(1.2.5.6.13)	찰흑미밥 떡만두국(사골)(1.5.6.10.13.14.16.18) 냉이된장무침(5.6.18) 돈육버섯불고기(5.6.10) 떠먹는팬피자(1.2.5.6.12.16) 깍두기(9.13) 무농약굴						
12/6 Mon	12/7 Tue	12/8 Wed	12/9 Thu	12/10 Fri						
차조밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18) 친환경시금치무침 닭통비베류조림(5.6.12.13.15.16) 전갱이엿장구이(13) 총각김치(9.13) 도넛(1.2.5.6)	찰옥수수밥 순두부연포탕(5.13.18) 매운잡채(1.5.6.8.13.18) 오리간장불고기(2.5.6.12.13.16) 코코넛코다리강정(1.2.5.6.12) 배추김치(9.13) 사과	백세카레밥(2.5.6.10.13.16) 매추리알어묵볶음(1.5.6.13.18) 버터플라이새우구이(1.2.5.9) 깍두기(9.13) 무농약굴 누룽지(자율)	차수수밥 등뼈시래기국(5.6.10.18) 홍개살계란찜(1.2) 오향양육(5.6.10.13.16.18) 더덕양념구이(5.6) 총각김치(9.13) 다크초코아몬드(2.5)	참치마요김주먹밥(1.5.6.13.16.18) 어묵매운탕(1.5.6.10.13.16.18) 양배추샐러드(1.5.13) 로제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 마늘바게트(2.5.6.13)						
12/13 Mon	12/14 Tue	12/15 Wed	12/16 Thu	12/17 Fri						
귀리밥(오트밀) 생황콩나물국(5.13.18) 숙주미나리무침 돼지갈비두루치기(2.5.6.10.13.16.18) 한입늑두전(1.5.6.9.10.13.18) 배추겉절이(9.13) 핫초코(2.5.13)	우리밀밥(6) 냉이된장국(5.6.13.18) 닭갈비(5.6.15) 해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 고구마맛탕(6) 배추김치(9.13) 사과	찰흑미밥 잔치국수(1.5.6.13) 갑오징어/브로콜리숙회(5.6.17) 무말랭이무침(13.18) 뿌링클치킨(장각)(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13)	차조밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.18) 아구해물찜(5.6.8.9.13) 친환경시금치무침 닭통제/머스터드(1.5.13.15.16) 총각김치(9.13) 치즈볼(1.2.5.6.13)	김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 실파계란국(1.13) 양배추피클(13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 할라피뇨소시지구이(1.2.5.6.10.15.16) 무농약굴						
12/20 Mon	12/21 Tue	12/22 Wed	12/23 Thu	12/24 Fri						
찰옥수수밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18) 세발나물무침(5.6.13.14.16.18) 매콤불향불고기(5.6.10.13.16.18) 갈릭소이임연연구이(2.5.6.13.16) 배추김치(9.13) 흑임자인절미(5.13)	찰현미밥 햄모듬김치찌개(2.5.6.9.10.13.16.18) 닭감자조림(2.5.6.15) 계란야채말아(1) 임실고구마치즈롤(1.2.5.6) 배추겉절이(9.13) 사과	콩나물퐁비빔밥(5.6.16) 영양계란찜(1.2) 무생채(9.13) 동지팥죽(5.13) 달래양념간장(5.6.13.14.16.18) 무농약굴 수제루콜라피자(1.2.5.6.10.12.13.16.18)	귀리밥(오트밀) 쇠고기미역국(16) 두부두루치기(5.6.13.14.16.18) 취나물들깨볶음(13) 매콤참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(9.13) 로컬사과주스100%(5.13)	게살마요김주먹밥(1.5.6.13.16.18) 유부된장국(5.6.13.16.18) 투움바파스타(1.2.5.6.12.13) 치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 초코케익(1.2.5.6)						
12/27 Mon	12/28 Tue	12/29 Wed	12/30 Thu	12/31 Fri						
찰찰옥수수밥 사골우거지국(5.6.13.16.18) 갑오징어초무침(5.6.17) 돈육불고기(5.6.10) 고사리나물 배추겉절이(9.13) 갈릭파이(1.2.5.6.13.14) 감귤주스(5.13)	찰현미밥 나가사키짬뽕국(6.9.10.12.13.17.18) 영양닭찜(5.6.13.15.16.18) 새송이들깨탕(16) 흑임자보리호떡(1.2.4.5.6.13.14) 방어순살구이(2.5.6.7.13.16.18) 배추김치(9.13)	오므라이스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18) 단호박크림스프(2.5.6.13.15.16) 친환경시금치무침 깍두기(9.13) 무농약배 얇은피교자만두(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)	찰보리밥 아구매운탕(5.6.13.18) 골뱅이곤약국수무침(5.6.13.18) 숙주팽이버섯(13.16) 청양고추떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 깨찰빵(1.2.5.6.13)	찰흑미밥 한방닭곰탕(13.15) 잔멸치갯잎찜(13) 돼지갈비두루치기(2.5.6.10.13.16.18) 피자크레페(고구마치즈)(1.2.5.6.10.12.16.18) 배추겉절이(9.13) 아이스반건식(13)						
쌀 (잡쌀, 현미(누룽지))	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지 고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리 고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 주꾸미	고등어, 꽃게, 갈치	명태/ 코다리	콩 (두부류)
국내산	국내산/ 국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 /페루	베트남	국내산	러시아	국내산