참된 배움과 소통으로 참 꿈을 키우는 행복드림 부송교육

부송영양소식

2022.5.30

이리부송초 제2022-43호
발 행: 이리부송초등학교

2022년 6월 영양소식 및 학교급식식단안내

비만, 바로 알기!

비만이란?

비만은 여러 원인에 의해 지방이 몸 속에 많이 쌓인 상태를 말하며, 여러 질병의 원인이 됩니다.

비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.

비만 탈출하기

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(단오)-6.3

음력 5월 5일 단옷날은 일년 중 기운이 가장 왕성한 날이라 합니다. 한바탕 신나게 놀면서 한여름 무더위를 쫓아버리는 명절이랍니다.

<수리취떡>

[김은하, 어절씨구! 열두달 일과 놀이, 길벗어린이]

2022년 6월 학교급식 식단계획 안내

◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

6/1 Wed	6/2 Thu	6/3 Fri 단오
지방선거일	귀리밥 쇠고기숙주국(5.6.13.16.) 닭고기커틀렛(1.2.5.6.13.15 갑오징어&브로콜리(5.13.17. 황포참깨묵무침(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.2/32.5/233.9/3	보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17.18. 두부조림(생두부)(5.13.) 파스타 비엔나 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 배추김치(9.13.) 단오 수리취떡(5.) 오미자음료(13.) 오이스틱+쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853/30.1/182.1/9.3

6/6 Mon	6/7 Tue 생일밥상	6/8 Wed 수다날	6/9 Thu	6/10 Fri
현 충 일	칼슘찹쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 숙주나물(18.) 돼지고기채소볶음 (5.6.10.13.18.) 멸치땅콩볶음(4.13.) 배추김치(9.13.) 생일축하 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/28.6/155.7/2.5	비벼먹는 찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 얼큰콩나물국(5.13.) 오이양배추무침(5.) 배추김치(9.13.) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 수박주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/28.8/201.4/2.8	강황쌀밥 뜨덕만두 김치국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) 비름나물(5.6.18.) 치즈쏙 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.5/27.3/223.6/3.5	흑미밥 모듬버섯찌개(13.16.) 쑥갓두부무침(4.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 돼지고기커틀렛 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 유기농요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568/27.6/198.7/2.5

6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed 수다날	6/16 Thu	6/17 Fri
찰현미밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 참쥐포조림(5.6.13.) 당호박닭찜(5.6.13.15.18.) 근대무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/30.8/127/2.5	귀리밥 순두부찌개(1.5.13.17.) 김실파무침(5.6.13.18.) 낙지볶음(2.5.6.13.16.) 애호박&식물성햄전 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 짜먹는젤리(사과) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.6/31.1/192.8/4.6	새우볶음밥 (5.6.9.13.17.18.) 두부감자맑은된장국 (5.6.13.18.) 오이골뱅무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/35.3/114/3	귀리밥 동태매운탕(5.13.) 상추들깨겉절이(5.6.18.) 돼지고기목살폭찹 (5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위푸딩(1.2.5.) 양배추찜+쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/28.7/129.8/3.1	기장밥 뼈없는감자탕 (5.6.10.13.18.) 달걀오븐팬구이 (1.2.5.6.10.15.) 고추잎무침(5.) 두부새우깐풍볶음 (1.2.5.6.9.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트,사과(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.5/31.2/418.9/5.1

6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed 수다날	6/23 Thu	6/24 Fri
녹미밥 햄김치찌개(2.6.9.10.13.15.18.) 돼지고기건강장조림(5.6.10.13.18.) 배추나물 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 550/32.2/125.3/3.2	홍미밥 된장찌개(5.6.13.16.18.) 시금치나물 매콤로제소스떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 삼치구이+풍미간장소스 (2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트,엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.6/24.2/190/6.2	밥버거(5.9.13.18.) 미니우동 (1.5.6.9.13.16.18.) 삼색겨자냉채(1.5.6.13.) 양념치킨(땅콩) (1.4.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 살구에이드(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.4/33.6/239.3/6.2	차수수밥 불고기낙지찌개(5.13.16.) 콩나물무침(5.) 닭고기떡매콤볶음 (5.6.13.15.16.18.) 건파래볶음(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩파이 (1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/29.9/112.2/2.7	차조밥 배추된장국(5.6.13.18.) 참나물오이무침(5.6.13.) 사색어묵잡채 (1.5.6.13.16.18.) 오리불고기 (2.5.6.8.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/20.5/217.7/3.7

6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed 수다날	6/30 Thu	
보리밥 오징어무국(5.6.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 깻잎순볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/39.7/466.5/4.1	차조밥 시래기청국장(5.13.) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16.) 진미채소무침(5.13.17.) 코코넛순살코다리구이 (5.6.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 한라봉감귤주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575/25/201.3/2.9	자장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 달걀파국(1.9.13.) 닭꼬치튀김(5.6.15.16.) 배추김치(9.13.) 오이부추무침(13.) 자두쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/23.9/132.8/7.7	강황쌀밥 모양떡국(1.13.) 감말랭이무침(자율)(5.) 얼갈이배추나물(5.6.) 묵은지닭볶음(5.9.13.15.18. 멸치아몬드볶음(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/26.5/191.4/2.7	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://https://school.jbedu.kr/iribusong -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣