



“배움이 즐겁고 행복한 우리들, 꿈과 희망을 키우는 이리동중학교”

11월 영양소식지

비만예방 및 관리 !

1. 비만이란?

단순하게 체중이 증가하는 것이 아니라
지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태

- 체격이 큰 사람이라도 골격이 크고 근육이 발달된 경우는 비만이라고 보기 어렵고, 겉으로 날씬하게 보이는 사람이라도 작은 골격을 가지면서 체지방 비율이 높다면 비만이라고 할 수 있음



2. 비만을 판정하려면?

1) BMI(체질량지수)를 이용한 평가

$$BMI = \frac{\text{체중 (kg)}}{\text{키 (m)} \times \text{키 (m)}}$$

⇒ BMI를 계산한 후 “체질량지수표준곡선, 체질량지수”를 이용하여 비만 판정

BMI	비만도 판정
18.5 ≤ BMI < 23	정상체중
23 ≤ BMI < 25	과 체 중
BMI ≥ 25	비 만

2) PIBW(비만도)를 이용한 평가

$$PIBW(\%) = \frac{\text{현재 체중 (kg)}}{\text{표준 체중 (kg)}} \times 100$$

[표준체중 구하기]

신장	계산공식
신장 > 160cm	[신장(cm) - 200] × 0.9
150cm ≤ 신장 ≤ 160cm	[신장(cm) - 150] × 0.5 + 50
신장 < 150cm	신장(cm) - 100

[비만도를 이용한 평가]

PIBW	비만도 판정
PIBW < 90%	체중미달
90% ≤ PIBW < 110%	정상체중 (Good)
110% ≤ PIBW < 120%	과체중
120% ≤ PIBW	비만

3. 청소년 비만! 왜 위험한가?

- 1 지방세포 수가 증가하는 특성이 있어 **성인비만으로 진행 될 위험이 높고 만성질환의 위험이 증가**
- 2 호흡기능에 이상을 주어 무호흡증 및 코골이가 심해져 **학업 집중도가 저하**
- 3 척추와 관절에 기계적인 압박을 주어 **뼈와 근육의 건강을 악화시킬 수 있음**
- 4 자아 존중감이 낮아져 부정적인 자아 이미지를 갖게 되어 **우울증이나 대인기피증**이 나타날 수 있음

4. 바른식생활 실천 방법

- 하루 3끼를 규칙적으로 알맞게 먹는다.
- 다양한 식품을 골고루 먹는다.
- 식사와 간식은 정해진 시간에만 한다.
- 과식할 기회를 줄인다.
- 패스트푸드와 가공식품을 되도록 적게 먹는다.
- 집밖에서의 군것질을 줄인다.
- 고칼로리의 드레싱이나 소스를 적게 사용한다.
- 음식을 먹자마자 식탁에서 일어난다.
- 냉장고나 식탁 위 등 눈에 띄는 곳에 과자나 음식을 놓지 않는다.



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

- 1 스트레칭 하기
- 2 물 마시기



11월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



11/1 **Fri**

찰보리밥
햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)
목이버섯볶음
삼치데리야끼소스구이(5.6.13)
배추김치(9)
츄러스(1.2.5.6.13)
*에너지/단백질/칼슘/철
840.7/31.0/168.4/5.1

11/4 **Mon**

차수수밥
동태우국(5.6.9.13.18)
궁채들깨나물
오리간장불고기(5.6.13.18)
마파두부(5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
짜먹는애플
*에너지/단백질/칼슘/철
854.5/42.5/216.2/5.1

11/5 **Tue**

영양잡곡밥(5)
냉이된장국(5.6.9)
돈육고추장불고기(5.6.10.13)
크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16)
해물완자호박전(1.2.5.6.8.9.16.17.18)
배추겉절이(9.13)
바나나
*에너지/단백질/칼슘/철
939.7/48.9/289.1/5.2

11/6 **Wed**

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)
북어계란국(1.9)
달래오이무침(5.6.13)
고기말이떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9)
오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18)
요구르트(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
882.3/42.3/351.6/4.4

11/7 **Thu**

찰현미밥
훈합미역국(18)
닭정육스테이크조림(2.5.6.12.13.15.16)
비름나물무침(자율)5.6
수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9)
춘권1.5.6.10.12.13.16.18
*에너지/단백질/칼슘/철
902.9/44.1/123.0/3.2

11/8 **Fri**

통밀밥(6)
건새우아욱국(5.6.9)
메밀막국수(3.5.6.13)
베이컨달걀말이(1.10)
돼지고기구이5.6.10.13
배추김치(9)
모듬쌈(자율)(5.6.13)
*에너지/단백질/칼슘/철
853.4/38.9/261.0/5.1

11/11 **Mon**

찰보리밥
닭개장(15)
김실파무침(자율)
오징어볶음(5.6.13.17)
멘치까치(1.2.5.6.10.12.13.16)
배추김치(9)
배
*에너지/단백질/칼슘/철
785.7/49.3/151.0/3.4

11/12 **Tue**

영양잡곡밥(5)
어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18)
돈돈뼈김치찌개(5.6.9.10)
시금치들깨무침(자율)
달걀프리카다타1.2.10.12
깍두기(9)
딸기맛요거트(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
892.1/49.7/394.6/4.2

11/13 **Wed**

비빔밥(5.6.13.16)
콩나물국(5)
도토리묵(양념장)(5.6)
참쌀콩멸치볶음5.6.9.13
닭다리(장각)오븐구이(5.6.13.15)
배추김치(9)
푸딩(밀감푸딩)
*에너지/단백질/칼슘/철
878.1/44.8/121.0/3.7

11/14 **Thu**

찰현미밥
추어탕(13)
복합(5.6.10.12.13.16)
고막야채무침5.6.13.18
용가리치킨(1.5.6.13.15.18)
배추김치(9)
골드파인애플
*에너지/단백질/칼슘/철
847.1/53.7/383.4/6.2

11/15 **Fri**

기장밥
쇠고기미역국(16)
참나물무침(자율)
두부미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16)
치즈불닭(2.5.6.13.15)
배추김치(9)
사과
*에너지/단백질/칼슘/철
858.7/30.2/208.2/3.3

11/18 **Mon**

찰보리밥
북어감자국(1.9)
공치김치조림(통조림)(5.6.9)
숙주무침(자율)
떡볶이,김말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
매운고추치킨5.6.13.15
총각김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철
930.2/32.7/380.3/8.6

11/19 **Tue**

영양잡곡밥(5)
꽃게탕(5.6.8.9.13.18)
연두부달걀찜1.2.5.6.8
동파육(1.2.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
두부담은찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.15)
모듬쌈(자율)(5.6.13)
*에너지/단백질/칼슘/철
852.4/52.6/238.2/4.3

11/20 **Wed**

떡갈비마요덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18)
무채국(9)
상추부추들깨무침(5.6)
어묵볶음(1.5.6.13)
배추김치(9)
생크림크로와상1.2.5.6.11
초코우유(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
919.6/28.8/405.2/4.9

11/21 **Thu**

찰현미밥
짬뽕국5.6.9.10.13.17.18
메추리알곤약조림(1.5.6.13.18)
냉이무침(자율)
훈제오리야채볶음(5.6.13.18)
배추김치(9)
굴
*에너지/단백질/칼슘/철
850.4/44.0/172.1/4.6

11/22 **Fri**

귀리밥
사골곰탕(6.16)
연근조림(5.6.13)
두부김치볶음(5.6.9)
통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)
깍두기(9)
바람떡
*에너지/단백질/칼슘/철
707.2/26.5/166.9/5.0

11/25 **Mon**

찰보리밥
떡만두국1.5.6.9.10.16.18
돼지갈비감자조림(5.6.10.13)
양배추쌈(5.6)
오징어불탕수(1.5.6.12.13.17)
배추김치(9)
갈릭파이(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
953.0/44.1/161.4/5.5

11/26 **Tue**

영양잡곡밥(5)
바지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18)
소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)
파닭(2.5.6.12.13.15)
갯잎김치(5.6.13)
배추김치(9)
붕어빵(1.2.5.6)
*에너지/단백질/칼슘/철
884.1/53.2/185.4/4.1

11/27 **Wed**

볶은김밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16)
근대된장국(5.6.9)
오이양파무침(5.6.13)
고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16)
배추김치(9)
구운김
요거트(2)
*에너지/단백질/칼슘/철
744.3/34.3/409.4/4.3

11/28 **Thu**

찰현미밥
대구치리(9.18)
우렁이떡조림(1.5.6.13)
치커리야채샐러드(자율)(5.6.13)
돈육콩나물볶음5.6.10.13
배추김치(9)
소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16)
*에너지/단백질/칼슘/철
948.5/56.8/171.5/3.3

11/29 **Fri**

옥수수밥
순댓국(2.5.6.9.10.13.16)
닭찜(5.6.13.15)
세발나물겉절이(자율)(5.6)
근파래볶음(13)
배추김치(9)
굴
*에너지/단백질/칼슘/철
910.5/53.2/140.3/7.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) -> 학교소식 -> 식생활관

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

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

- 식품알레르기 학생은 의료가관 진료여부 및 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

*쌀:익산시 친환경쌀 *콩:국내산 *두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산 *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산

*쇠고기:국내산 한우(암소) *고등어, 삼치, 오징어:국내산, *꽃게:중국산, *참조기, 조피볼락/가공품:국내산

*갈치/가공품:세네갈, *아귀/가공품:국내산 *낙지/가공품:중국산, *주꾸미:베트남산, *명태:러시아산, *다랑어: 원양산

*수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔:국내산