



2022년 11월호

# 영양소식

nutritive news

이리동중학교

발송  
번호

2022 - 102

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.

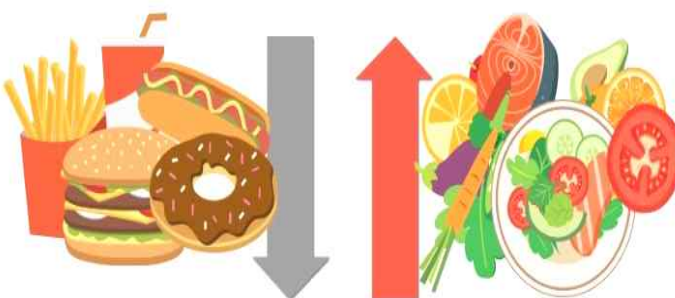


### 비만 문제점

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

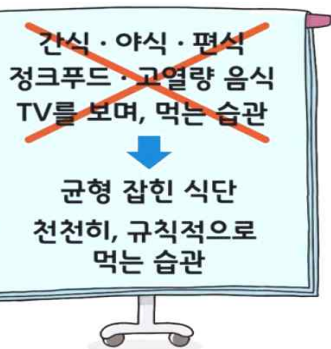


### 비만 예방하는 식생활습관!



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한 소금 등의 섭취를 줄이고

채소, 과일, 생선, 식물성 지방, 도정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



## 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



### 절기 이야기(11월)



#### 입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



#### 소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



# 11월 학교급식 식단 안내



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



알레르기 표시	11/1 <b>Tue</b>	11/2 <b>Wed</b>	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
<b>①난류 ②우유 ③메밀</b> <b>④땅콩 ⑤대두 ⑥밀</b> <b>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우</b> <b>⑩돼지고기 ⑪복숭아</b> <b>⑫토마토 ⑬아황산염</b> <b>⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기</b> <b>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲</b>	찰현미밥 등뼈장자탕(5.6.10.13.) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8) 취나물무침(자율) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9.) 단감모듬과일(11.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 826.2/38.4/288/6.9	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) 무채국(9.13.) 오징어채조림(5.6.13.17) 상추겉절이(자율)(5.6.13) 배추김치(9.) 망고생크림와플(1.2.5.6) 달걀라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 877/40.4/366.8/4.6	영양잡곡밥(5.) 냉이된장국(5.6.9.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 연근샐러드(1.5.) 배추겉절이(9.13.) 미트스파게티(1.5.6.10.12.13.16.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 751.4/43.7/174.2/6.1	옥수수밥 동태무국(5.6.9.13.18.) 민물새우시래기(5.6.9.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 파닭(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 647.4/52.2/350.7/4.3
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b>	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b>
찰보리밥 닭개장(15.) 달래오이무침(자율)(5.6.13.) 수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(9.) 치즈볼(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 685.1/36.6/132.9/5.8	영양잡곡밥(5.) 국수장국(1.5.6.9.) 꼬시래기볶음 돈육추장불고기(5.6.10.13.) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 696.6/46.3/236.3/4.8	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열갈이된장국(5.6.9.13.) 영염채조림(5.6.13.) 느타리 콩나물무침(자율)(5.) 배추김치(9.) 플러스오(2.) 감자향도그(1.2.5.6.10.12.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 766.5/44.9/359.6/5.3	찰현미밥 참치김치국(5.6.9.16.18) 닭찜(5.6.13.15.) 미트볼케찜조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 가지호박구이(자율)(5.6) 배추겉절이(9.13.) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 934.3/53.3/185.7/6.2	통일밥(6.) 건새우아욱국(5.6.9.) 콩치김치조림(통조림)(5.6.9.) 고추잡채(5.6.10.13.18.) 총각김치(9.) 카프레제(2.12.13.) 꽃빵 *에너지/단백질/칼슘/철 783/47.5/357.9/5.4
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b>	11/17 <b>Thu</b>	11/18 <b>Fri</b>
찰보리밥 근대된장국(5.6.9.) 묵버섯볶음 닭가래볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 코다리장정(5.6.13.) 배추김치(9.) 푸딩(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 695.2/40.2/143.4/3.8	영양잡곡밥(5.) 어육우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.) 시금치돌깨무침(자율) 깍두기(9.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 792.5/47.6/243.3/4.8	비빔밥(5.6.13.16.) 콩나물국(5.) 묵김무침(5.6.) 참쌀콩멸치볶음(자율)(5.6.9.13.) 닭꼬치튀김/닭보드레스(5.6.15.) 배추김치(9.) 요구르트(뿌요)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 655.7/28.6/153.7/11.3	찰현미밥 추어탕(13.) 폭찜(5.6.10.12.13.16.) 세발나물겉절이(자율)(5.6.) 해물완자버섯전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 배추김치(9.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 697.7/47.7/305.4/7.8	기장밥 복어무국(1.9.) 참나물무침(자율) 베이컨감자볶음(10.) 치즈볼(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 826.9/46.5/159/8.4
11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b>	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
찰보리밥 홍합미역국(18.) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 닭봉데리야끼구이(2.5.6.13.15.) 숙갓무침(자율) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 650.7/32.5/164.2/4.7	영양잡곡밥(5.) 웅심이만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 냉이무침(자율) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 달걀프리카타타(1.2.10.12) 배추김치(9.) 바나나라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 829.2/48.8/320.5/4.9	짜장면(5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.9.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.) 관동기(1.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 비피더스(2.) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 878.4/45.8/442.3/3.6	찰현미밥 홍어매운탕(5.6.13.18.) 떡볶이, 오징어튀김(1.2.5.6.10.13.15.16.17.) 동파육(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 식혜 모듬쌈(자율)(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 953.5/55.1/252.8/6.3	귀리밥 삼계탕(닭죽)(15.) 연근조림(5.6.13.18.) 두부김치볶음(5.6.9.10.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 791.5/48.7/162.6/5.6
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b>	식재료 원산지 정보	
찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 버섯호박볶음(9.) 건파래볶음(13.) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추겉절이(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 671/40.1/107.8/3.3	영양잡곡밥(5.) 오징어무국(9.13.17.) 오리훈제, 무쌈(1.5.6.13) 김치된장볶음(5.6.9.) 깻잎김치(5.6.13.) 구운김 단호박죽(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 730.2/37.3/222.8/4.8	인텔리데미카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 복어콩나물국(5.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 고기말이소시지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) *에너지/단백질/칼슘/철 1065.1/53.9/232.5/4.4	○ 쌀 및 잡곡(도내산 무농약 쌀 및 친환경잡곡사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100% ○ 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품- 돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) 소고기(호주산) ○ 아귀, 미꾸라지, 고등어, 삼치, 조기, 오징어, 바지락, 우렁쌀-국내산 ○ 갈치(수입 및 국산), 꽃게(중국산) ○ 새우살/베트남, 낙지/중국 및 베트남, 동태/러시아 및 미국 ○ 두부 및 콩가공식품 - 대두(국산)	

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

\* 위 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수 도 있습니다.

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥③을 포함합니다. - **식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 가정에서의 관리 실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.**