



화이팅!

올바른 체중조절

코로나 19로 인하여 활동이 줄고, 대신 가정에서 간식 등을 접할 기회가 잦아짐에 따라 체중이 늘어나기 쉽습니다. 어린이와 청소년기는 비만이 될 경우 지방세포의 수가 많아져서 성인이 된 후에도 체중 조절에 어려움이 많아 성인비만으로 이어질 확률이 높습니다. 중요한 시기인 만큼 건강 체중을 유지하여 평생건강의 기틀이 될 수 있도록 많은 관심 가져주세요.

어린이 비만,
이래서 안 좋아요

- ▶ 자신감이 줄어 들어요.
- ▶ 움직임이 둔해지고 운동이 어려워져요.
- ▶ 키가 쑥쑥 자라지 못해요.
- ▶ 어른이 되어도 비만이 되기 쉽고 고혈압, 당뇨병 등 질병이 생기기 쉬워요.

어린이 비만,
이래서 생겨요!



▶ 과식

- 좋아하는 음식은 배가 불러도 계속 먹어요.
- 아침을 굶고 점심, 저녁식사, 간식을 많이 먹어요.
- 늦은 저녁에 간식을 먹어요.
- 텔레비전을 보거나 게임을 하면서 음식을 먹어요.

▶ 고칼로리식

- 햄버거, 피자 등 패스트 푸드를 자주 먹어요.
- 과자, 초콜릿, 케이크를 자주 먹어요.
- 콜라, 사이다 등 단 음료를 자주 마셔요.
- 고기, 햄 반찬을 자주 먹어요.

▶ 활동 부족

- 식사 후에 텔레비전이나 컴퓨터 게임을 즐겨요.
- 운동을 싫어하고 누워있는 것을 좋아해요.
- 계단보다 엘리베이터를 많이 이용해요.

올바른 체중 조절 방법은 ?

올바른 식사 습관 갖기

- ✓ 3끼를 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹어요.
- ✓ 다양한 음식을 골고루 먹어요.
- ✓ 햄버거, 피자 등 패스트푸드는 조금씩 먹어요.
- ✓ 과자, 스낵 대신 과일, 감자, 옥수수 등을 먹어요.
- ✓ 콜라, 사이다 대신 우유를 마셔요.
(과일주스에도 당이 많으므로 적당히 마셔요)
- ✓ 음식은 싱겁게 먹어요.
- ✓ 먹은 음식량이나 칼로리 등에 관심을 가져요.
(가공식품은 영양표시를 확인해요~)

활동량 늘리기

- ▶ 컴퓨터, 텔레비전 시청 시간을 줄여요.
- ▶ 줄넘기나 산책, 자전거 타기 등을 꾸준히 해요.
- ▶ 좋아하는 음악을 들으며 춤을 춰요.
- ▶ 잠자기 전, 후에 스트레칭을 해요.
- ▶ 심부름이나 방청소를 자주 해요.



먹은 만큼 활동해요~~





11월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
<p>찰쌀현미밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) 파래무침(13.) 배추김치(완)(9.13.) 편빵(1.2.5.6.13.) 사과요구르트샐러드(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/31.3/162.7/4.9</p>	<p>보리밥 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 오징어채조림(1.5.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577/28.6/263/2.4</p>	<p>강원나물밥(13.) 청국장(5.9.13.) 꼬막무침(5.6.) 후레이크치킨(15.) 무생채 부추양념장(5.6.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 564/26.4/159.7/10.7</p>	<p>흑미밥 꽃고추어묵국(1.5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 잡채(1.5.6.8.13.) 김구이(13.) 배추겉절이(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/28.9/135.1/2.6</p>	<p>녹차밥 추어탕(5.6.13.) 장조림(1.10.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 감자채볶음(2.6.10.) 배추김치(완)(9.13.) 인절미크로플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.8/30.7/284.2/6.1</p>
11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
<p>통밀밥(6.) 배추된장국(5.6.9.13.) 오이부추무침(들깨) 파래김자반볶음 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 닭김치찜(5.6.9.13.) 배즙(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/28.4/186.8/4.1</p>	<p>찰쌀현미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13.) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 무나물 배추김치(완)(9.13.) 쌈아호떡(1.2.5.6.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560/26.6/128.8/2.8</p>	<p>귀리밥 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 단무지야채무침 공심채볶음(5.6.13.18.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 고구마롤(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/27.3/83.5/4.2</p>	<p>찰홍미밥 쇠고기미역국(9.13.) 굴뱅이콩나물무침(5.6.13.) 떡야채볶음+김잡채말이(1.2.5.6.8.13.) 연근완자조림(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/27.6/150.5/6.6</p>	<p>차수수밥 단호박소프(1.2.5.6.13.16.) 토마토부추샐러드(12.) 낙지야채볶음(5.6.12.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 군남 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/26/216.6/2.9</p>
11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
<p>보리밥 김치수제비만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 청경채겉절이(13.) 무장아찌 목살스테이크(2.5.6.10.12.) 짜먹는 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/29.2/134.7/2.4</p>	<p>흑미밥 설렁탕(1.5.6.16.) 곤드레나물(13.) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 새우칠리소스볶음(1.5.6.9.12.13.) 깍두기 밀감푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593/30.4/186.7/5.2</p>	<p>짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 연두부계란국(1.5.9.) 배추겉절이(9.13.) 모듬피클 단감 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607/27.9/399.4/2.7</p>	<p>통밀밥(6.) 쇠고기감자국(5.6.9.13.) 오이부추무침 해물우동볶음(5.6.9.13.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/23.2/171/4</p>	<p>울무차조밥 삼계탕(9.13.15.) 고등어김치조림(7.9.13.) 우렁이초무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 군만두(1.5.6.9.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/30.7/326.7/10.8</p>
11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
<p>찰기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 상추부추들깨무침 쇠고기버섯불고기(16.) 명태두부전/호박전(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 마늘빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.1/28.1/128.4/3.6</p>	<p>보리밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 애너타리개소스무침(13.) 오이무침 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611/31.7/216.2/3.7</p>	<p>베이컨볶음밥(1.10.) 어묵우동(1.5.6.9.13.) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17.) 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/31.9/231.4/3</p>	<p>옥수수밥 낙지연포탕 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 상추샐러드(12.13.) 납작면굴소스볶음(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 둥어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/31.5/81.8/3.2</p>	<p>차수수밥 쇠고기우국(5.9.13.) 매실소스삼치구이(2.5.6.13.) 계란탕(1.2.5.6.9.13.) 순대볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.3/25.4/164.9/4.8</p>
11/29	11/30	<p>◇ 이리고현초 학교급식식재 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 익산시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산</p> <p>* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산, 미꾸라지, 뱀장어: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>		

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.irigohyeon.es.kr/>->알림마당->식생활관->게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.