

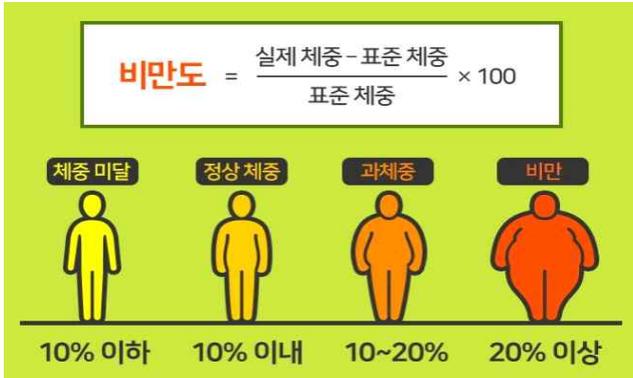
### 비만비켜! 내 건강은 내가 지킨다

#### 비만이란?



- ✓ 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- ✓ 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- ✓ 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태

#### 내가 비만인지 어떻게 알 수 있을까요?



#### 비만을 예방하는 올바른 식습관

- ✓ **성장이 활발한 학생 때에는 무조건 적게 먹는 것이 아닌 알맞은 식사계획을** 세우고 실천해요.



#### 비만을 예방하는 올바른 운동습관

- ✓ 운동을 하면 **체중감소**와 비만과 관련된 **병을 예방**하는 데에 효과가 있으며, 기분이 좋아지고 **자신감이** 생겨요.



### 개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 우리 민족 최초 국가인 고조선 건국을 기념하기 위해 제정된 **개천절(하늘이 열린 날)**입니다.

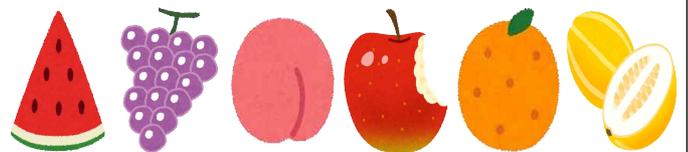
단군왕검 이야기는 잘 알려진대로 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 **썩과 마늘**을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명합니다. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 **썩과 마늘**을 먹어야 했을까요?

**썩과 마늘**은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 **고난과 역경**을 상징한다고 합니다. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 썩과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와 버려 사람이 되지 못했습니다.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 왠지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

### 한글날과 순우리말 음식 이야기

순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



수박 포도 복숭아 사과 귤 참외

정답은 **수박, 복숭아, 참외**입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다. 포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고, 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?

[자료출처: 참쌤스쿨, 네이버 지식백과]



# 10월 학교급식 식단 안내



	10/1 <b>Tue</b>	10/2 <b>Wed</b> 수다날	10/3 <b>Thu</b>	10/4 <b>Fri</b>
		<p>친환경갈슌찰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 안동식짬뽕(5.6.13.15.16) 배추김치(완)(9) 생갯잎김치(완)(9) 생일케이크(딸기)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/36.6/298.8/4.7</p>		<p>전주비빔밥(5.6.16) 달걀실파국(1.9) 삼색육무침(5.6) 오곡고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/24.3/221.1/4.6</p>
10/7 <b>Mon</b>	10/8 <b>Tue</b>	10/9 <b>Wed</b>	10/10 <b>Thu</b>	10/11 <b>Fri</b>
<p>구운달걀카레덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 콩나물맑은국(5) 무장아찌무침(13) 간쑈새우(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(완)(9) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.6/23.3/238.5/3.6</p>	<p>친환경통밀밥(6) 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 오이고추된장우침(5.6) 대패삼겹살볶음/파채무침(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 초코찰보리빵(한글날)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.1/34.0/376.4/5.7</p>		<p>친환경작은쌀밥 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 모듬야채피클 해물김치스파게티(1.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 수제마늘빵(2.5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.0/21.5/96.7/2.9</p>	<p>친환경차초밥 아욱된장국(5.6) 과일소스소불고기(5.6.13.16) 야채계란말이(1) 무생채 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/31.4/223.3/4.5</p>
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b> 수다날	10/17 <b>Thu</b>	10/18 <b>Fri</b>
<p>친환경녹차카테킨쌀밥 건새우미역국(5.6.9) 콩나물우침(5) 손살달걀비(5.6.15) 배추김치(완)(9) 아이스슈(쿠키엔크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/25.9/293.7/2.4</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 올외장아찌무침 북경식꿔바로우(1.5.6.10.11) 배추김치(완)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.9/27.6/190.7/2.6</p>	<p>친환경발아현미밥 유부어묵김치찌개(1.5.6.9) 연두부찜/양념장(5.6) 시금치나물 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.6/24.1/241.6/2.9</p>	<p>친환경조각서리대밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 치커리오리엔탈우침(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 묵살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/33.2/342.1/4.1</p>	<p>친환경작은쌀밥 잔치국수(5.6.9) 새송이애호박볶음 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치&amp;갯김치(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/27.1/151.0/1.9</p>
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b>	10/23 <b>Wed</b> 수다날	10/24 <b>Thu</b>	10/25 <b>Fri</b>
<p>친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 감자채파프리카볶음 가지미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 콩고기숯불직화구이(1.5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/30.9/98.0/3.3</p>	<p>친환경글로렐라쌀밥 꽃게오징어국(5.6.8.13.17) 도토리육야채우침(5.6) 제주청굴족발/상추쌈(5.6.10) 깍두기(완)(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/37.7/449.7/3.9</p>	<p>친환경찰흑미밥 닭곰탕(15) 미나리된장우침(5.6) 참치김치볶음(5.9) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10) 구슬아이스크림(설빙)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/24.3/110.2/5.6</p>	<p>참치버터달걀밥(1.2.5.6.13.18) 순두부연포탕(5.6.18) 신전떡볶이(1.5.6) 김말이/채소만두(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/27.0/181.4/6.4</p>	<p>친환경작은쌀밥 고기짬뽕(5.6.9.17.18) 두부양념조림(5.6) 소이풍구닭(15) 배추김치(완)(9) 라임레몬주스(독도의날)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/32.5/207.8/5.1</p>
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b>	10/30 <b>Wed</b> 수다날	10/31 <b>Thu</b>	
<p>친환경차수수밥 유부우동국(5.6.7.18) 국물달걀찜(1.5.6) 갯오징어오이초우침(5.6.13.17) 전갱이순살튀김/평공강정S(4.5.6.12.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/30.5/189.3/3.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 시래기된장국(5.6) 숙주나물 오리불고기(5.6) 동그랑편전(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/27.6/202.7/4.1</p>	<p>친환경작은쌀밥 돈코초라면(1.2.5.6.10.13.15.16) 앞새만두찜(1.5.6.10.16.18) 마라로제떡볶이(1.5.6) 배추김치(완)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.0/22.2/171.4/3.3</p>	<p>친환경버섯카로틴쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 미역줄기볶음 콘크림치킨(1.2.5.6.12.15) 깍두기(완)(9) 요거트(초코볼&amp;크런치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.9/23.5/294.9/1.5</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jangdong.es.kr>→알림마당→맛있는점심→급식게시판  
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲젓  
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.