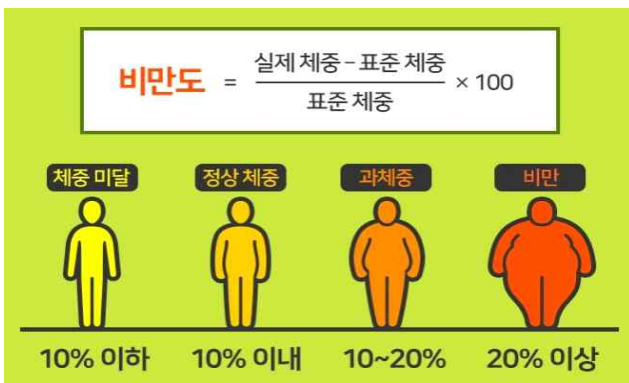


비만비켜! 내 건강은 내가 지킨다!

비만이란?

- 비만**
- ✓ 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

- ✓ **성장**이 활발한 학생 때에는 무조건 적게 먹는 것이 아닌 **알맞은 식사계획**을 세우고 실천해요.



비만을 예방하는 올바른 운동습관

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



이렇게 먹어요!



이렇게 먹으면 안돼요!



1,000Kcal의 막대사탕 하나를 먹은 후,
얼마나 운동을 해야 이 칼로리를 소모할 수 있을까요?

운동	시간	운동	시간
계단 2칸씩 오르기	16분	달리기	12분
등산	21분	자전거	35분
산책	49분	수영	17분



- ✓ 오늘 먹은 음식과 운동 습관 기록, 일주일에 한번씩 체중을 적는 **일기**를 쓰면 올바른 습관을 **꾸준히 실천**하는데 도움이 돼요.



10월 학교급식 식단 안내



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
		마늘스크램블김치볶음밥 (1.2.5.6.9.13.18) 얼갈이된장국 (5.6) 새우튀김/머스터드 (1.2.5.6.9) 오이부추무침 깍두기(완) (9) 단풍케이크 (1.2.5.6)	친환경녹차카테킨쌀밥 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 단호박크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콩치김치조림 (9) 양배추찜/우렁쌈장 (5.6) 깍두기(완) (9)	친환경울무밥 오징어무국 (17) 과일소스소불고기 (5.6.13.16) 야채계란말이 (1) 무생채 요거타임 (샤인머스켓) (2)
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	친환경완두콩밥 콩나물맑은국 (5) 대파불고기 (5.6.10) 전갱이데리야끼조림 (5.6.13) 새송이들깨탕 배추김치 (완) (9)	치킨마요덮밥 (1.5.6.10.12.13.15.16) 어묵김치국 (1.5.6.9) 탱글뽕떡볶이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) 반달단무지 배추김치 (완) (9) 포도(캠벨)	친환경글로렐라쌀밥 동태매운탕 (5.9) 오향장육/상추쌈 (5.6.10) 삼색묵무침 (5.6) 깍두기(완) (9) 바람떡	친환경작은쌀밥 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 앞새만두찜 (1.5.6.10.16.18) 마라로제떡볶이 (1.5.6) 배추김치 (완) (9) 감귤
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경조각서리태밥 (5) 생합무국 (18) 목살참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 콩나물무침 (5) 배추김치 (완) (9)	친환경작은쌀밥 잔치국수 (5.6.9) 닭봉양념구이 (5.6.12.13.15) 새송이애호박볶음 배추김치 (완) (9) 방울토마토 (12)	친환경찰보리밥 아욱된장국 (5.6) 낙지야채볶음 (5.6) 두부표고탕수 (5.11) 배추김치 (완) (9) 단호박수제피자 (2.5.6.12.13)	친환경울무밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 안동식짬뽕 (5.6.13.15.16) 생갯잎김치 (완) (9) 배추김치 (완) (9) 페치츄리에그타르트 (1.2.5.6)	전주비빔밥 (5.6.16) 달걀실파국 (1.9) 오곡고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 삼색묵무침 (5.6) 배추김치 (완) (9) 유기농요구르트 (2)
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
친환경통밀밥 (6) 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 대패삼겹살볶음/파채무침 (5.6.10.13) 오이고추된장무침 (5.6) 배추김치 (완) (9) 독도의날기념마카롱 (1.2.4.6.14)	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 꼬지어묵국 (1.5.6) 순대찜/소금장 (2.5.6.10.13.16) 신전떡볶이 (1.5.6) 깍두기(완) (9) 사과	친환경작은쌀밥 고기짬뽕 (5.6.9.17.18) 소이풍구약 (15) 두부양념조림 (5.6) 배추김치 (완) (9) 바나나	구운달걀카레덮밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 북어콩나물국 (5) 간썬새우 (1.5.6.9.12.13.18) 반달단무지 배추김치 (완) (9) 매실주스(컵)	친환경통밀밥 (6) 설렁탕&당면 (1.5.16) 레몬소스채소크로켓 (1.2.5.6.13) 얇은피교자만두 (1.5.6.10.16.18) 감오징어오이초무침 (5.6.13.17) 깍두기(완) (9)
10/30 Mon	10/31 Tue	운동을 하면 에너지를 쓰기 때문에 배가 고파져 간식을 먹고 싶어질 수 있어요.		
친환경찰기장밥 우렁된장찌개 (5.6) 수삼오리불고기 (5.6.13) 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 숙주나물 배추김치 (완) (9)	친환경혼합잡곡밥 (5) 참치김치찌개 (5.9) 콩고기숯불직화구이 (1.5.6) 조기구이 (5.6) 알감자버터구이 (2.5) 배추김치 (완) (9)	<div> <div> <p>이때, 바나나, 아몬드, 우유 등 건강한 간식을 먹으면 좋아요.</p>  </div> <div> <p>탄산음료, 달고 기름진 간식을 먹으면 운동 효과가 사라져요.</p>  </div> </div>		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jangdong.es.kr>→알림마당→맛있는점심→급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.