

# 비만 예방을 위한 올바른 식습관

## 비만이란

18.5 미만	18.5 ~ 22.9	23 ~ 24.9	25 이상
저체중	정상체중	과체중	비만



**비만**은 체지방이 과도하게 축적된 상태로  
BMI (체질량지수)\*로 신장과 체중을 이용하여  
간단하게 비만을 판정할 수 있습니다.

\* BMI(체질량지수) = 몸무게(kg) ÷ {신장(m) X 신장(m)}

## 비만의 원인

비만은 여러 원인이 복합적으로 작용하여 생기며  
만성질환 발생의 위험이 높습니다.



출처: 식품안전나라  
> 생애주기별 정보  
> 비만 알아보기

## 비만 예방을 위한 올바른 식습관

무조건 적게 먹기보다는

✓ 골고루 ✓ 알맞게 ✓ 제때에 먹는 것이 중요합니다.



## 체중조절에 도움 되는 식사요령

01

기름진 음식, 당류, 염분은 적게!



- ✓ 육류는 기름을 떼어내는 등 지방섭취를 알맞게 하세요.
- ✓ 빵, 과자, 초콜릿 등의 간식은 피하고 물, 녹차, 블랙커피 등의 음료를 선택하세요.

02

채소와 과일을 충분히!

- ✓ 채소와 과일은 식이섬유가 많아 금방 배를 부르게 하며 포만감도 오래 지속됩니다.



03

음식을 천천히!



- ✓ 뇌에서 포만감을 느끼는 데는 식후 20분 정도 소요되므로 과식을 피하기 위하여 천천히 식사를 합니다.

## 비만 예방을 위한 건강·영양 정보



출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 대한비만학회

## 10월 학교급식 식단 안내

		10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)
조식		-	친환경백미밥 누룽지 맑은미역국(16) 열대와일그린샐러드 (1.2.5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)	-	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) 훈제오리/머스타드소스 (1.5.6.13) 애호박볶음 배추김치(9)
중식		국군의날 [임시공휴일]	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부우동*(5.6.7.13.18) 한우메추리알장조림(1.16) 꼬들단무지 홍게그라탕(2.6.8) 배추김치(9) 끼리스틱치즈케이크 (1.2.5.6)	개천절	친환경잡곡밥(5) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 맑은콩나물국(5) 주꾸미채소볶음 근대나물무침 배추김치(9) 뿌셔뿌셔 (1.2.5.6.9.10.15.16.18)
석식		-	친환경잡곡밥(5) 조랭이떡국(1) 콩나물무침(5) 닭볶음탕(5.6.15) 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	-	-
	10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)
조식	친환경백미밥(5) 해물순두부찌개(5.17.18) 청경채초무침 치즈달걀말이(1.2.5) 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 오렌지	친환경잡곡밥(5) 건새우무채국(9) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 미역줄기볶음 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 바나나	-	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 황태무채국 돈안심장조림(5.6.10) 비비고왕교자만두 (1.5.6.10.16.18) 상추겉절이 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 사골떡국(1.13.16) 달걀고추장조림(1.5.6) 새송이애호박볶음 치킨텐더또띠아를 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 쪽파김가루무침 김치불고기(9.10) 스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 석박지(9) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꼬막살야채초무침(17.18) 훈제오리볶음우동 (5.6.7.13.18) 백김치(9) 매론	한글날	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 부추달걀국(1) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 매콤김치볶음(9) 반마리옛날통닭 (1.2.5.6.12.13.15.18) 치킨무피클 떠먹는요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰버섯국 참나물유자청무침(13) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 한우불고기낙지볶음(16) 배추김치(9) 달밤라떼(2.14)
석식	돈까스마요덮밥 (1.5.6.10.13) 팽이버섯된장국(5.6) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	-	-	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 갈비만두찜(2.5.6.10.16.18) 골뱅이채소무침(5.17) 등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 우유생크림빵(1.2.5.6)	-

	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
조식	친환경백미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 무생채 해물떡볶음(5.6.9.13.17.18) 한돈육전(1.5.6.10) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 동부목감가루무침 오이부추무침 돈육청경채굴소스볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나	베이컨김치볶음밥(5.9.10.13) 가쓰오부시장국(1.2.5.6.7.9.18) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 토네이도소세지(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 메추리알장조림(1) 참나물겉절이 피자돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 상추겉절이 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) 두부구이/양념장(5) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 온두부(5) 훈제오리/머스타드소스(1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 쌈무 매콤김치볶음(9) 인절미아이스크림(컵)(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 열무나물 오징어야채볶음(5.6.13.17.18) 춘권튀김/칠리소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 샤인머스켓	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 얼무비빔국수*(1.5.6.9.13) 맑은미역국(16) 오이고추&오이스틱/쌈장(5.6) 캠핑식돈육오븐구이(2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 동태무국 양배추찜/쌈장(5.6) 새송이들깨볶음 숯불직화고추장불고기(2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 유기농요구르트(2)	간장계란함박덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 부추달걀국(1) 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 미역양파초무침 어묵채파프리카볶음(1.5.6) 감자튀김/케첩(5.6.12) 배추김치(9)
석식	숯불주꾸미볶음밥(6.12.13) 소고기무국(16) 군고구마 천사채맛살샐러드(1.5) 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 무말랭이김치 모듬햄피망볶음(1.2.5.6.10.15.16)	친환경잡곡밥(5) 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.15) 매콤콩나물무침(5) 각두기(9) 파배기(1.2.5.6) 비타민젤리	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 진미채조림(5.6.17) 청경채숙채무침 참쌀꿔바로우/소스(5.6.10.11) 배추김치(9) 워터젤리(11)	-
	10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
조식	친환경백미밥(5) 순두부계란국(1.5) 숙주나물무침 오징어청경채굴소스볶음(5.6.13.17.18) 알감자버터구이(2) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 팽이버섯미소된장국(5.6) 오이겉절이 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) 팍만두튀김(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 달걀장조림(1.5.6) 느타리버섯볶음 제육볶음(10) 배추김치(9) 키위	친환경잡곡밥(5) 곤약어묵국(1.5.6.13) 무생채 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 등그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 맛김 배추김치(9)	스팸달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 맑은미역국(16) 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) 달걀개오븐구이(15) 배추김치(9) 떠먹는요거트(2)
중식	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕/소면(5.6.13.16) 오이고추된장무침(5.6) 동태전(1.5.6) 닭강정(5.6.12.13.15) 배추겉절이 아이스홍시	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 명엽채조림(5.6) 건새우호박볶음(9) 수제탕수육/소스(5.6.10.11.12) 배추김치(9) 사과 허니버터아몬드(2.4.14.19)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 육개장갈국수*(6.13.16) 도토리묵/양념장 참나물유자청무침(13) 닭다리허브소금구이(15) 쪽파김치(5.6) 초코칩트위스트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 감자호박된장국(5) 두부양념조림(5.6) 훈제돼지고기(2.3.5.10) 쌈추/쌈장 콩나물파채초무침(5.13) 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	친환경잡곡밥(5) 바지락맑은탕(18) 시금치나물무침 쌈다시마/초장 오징어부추전(1.5.6.9.17) 치킨스테이크(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 약과마카롱(1.2.4.6.14)
석식	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국(5.6.13.16) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 생깻잎지 오렌지	친환경잡곡밥(5) 돈뽕감자탕(10) 숙주김가루무침 순대오징어볶음(2.5.6.10.13.16.17) 배추김치(9) 겉바속꿀하도그(1.2.5.6.10.12.16)	친환경잡곡밥(5) 복어달걀국(1) 돼지갈비김치찜(9.10) 치커리겉절이(5.6) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.10.15.16.18) 백김치(9)	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 맑은미역국(16) 어묵말이소떡꼬치/소스(1.5.6.7.10.13.15) 단무지무침 토마토베리샐러드(12.13) 배추김치(9)	-

	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	
조식	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 아욱된장국(5.6) 몽글이달걀찜(1) 도토리묵채소무침(5.6) 햄치즈카츠 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 순두부맑은국(5.18) 한우버섯불고기(16) 김치부침개(1.5.6.9) 배추김치(9) 황도토마토(11.12)	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 오이겉절이 콘솔로우(1.5.13) 분모자닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 황태콩나물국(5) 돼지갈비김치찜(9.10) 부추양파겉절이(5.6) 고구마맛탕(5.13) 백김치(9)	-
중식	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 가자미무조림(5.6) 간장돈등뼈찜(10) 고춧잎나물무침 배추김치(9) 스트로베리미니도넛 (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 훈제오리겨자냉채(13) 취나물볶음 생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(9) 곤약젤리	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔풀면*(1.5.6) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 단무지무침 호떡군만두(5.6.10.16) 배추김치(9) 비타500음료(13)	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5) 참나물겉절이 파채무침(2.5.6.12.13) 숯불직화간장불고기 (5.6.10.13) 스팸달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 키위	-
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 크림스프(2.5.6.13.16) 오이피클 토마토소스스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 지파이(1.5.6.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 무생채 모듬해물볶음 (5.6.9.13.17.18) 김말이강정(1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 플립요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 오징어야채초무침(17) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) 미역줄기볶음 배추김치(9) 바나나	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 반미샌드위치(1.2.5.6.16) 복어무국 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 매콤콩나물무침(5) 맛김 배추김치(9)	-

○ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

○ 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)

○ 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판

쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.

○ 알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.