

비만 예방을 위한 올바른 식습관

비만이란

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



비만은 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.



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



10월 학교급식 식단 안내

	10월 2일(월)	10월 3일(화)	10월 4일(수)	10월 5일(목)	10월 6일(금)
조식	-	-	친환경백미밥(5) 돼지고기김치찌개 (5.9.10.13.18) 감자채볶음(2.6.10) 연양식불고기/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) 깍두기(9.13) 오렌지주스(5.13)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 배추김치(9) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 왕새우미니항도고 (1.2.5.6.10.12.13.16) 왕포도알(빙과)(2)
중식	임시공휴일	개천절	친환경잡곡밥(5) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 볼어묵조림(1.5.6) 매콤콩나물무침(5) 수제뿌랑클치킨(5.6.15) 배추김치(9) 따옴바아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕/소면 (5.6.13.15.16) 꽂치김치조림(5.6.9) 근대나물 햄소세지피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추겉절이(13) 크롱지(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 양념깻잎지. 야채달걀찜(1) 통모짜롤까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 바나나
석식	-	-	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔면*(1.2.5.6.10.15.16) 부추달걀국(1) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 배추김치(9) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 오이겉절이 오삼불고기(5.6.10.17) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5)	-
	10월 9일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)
조식	-	친환경백미밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크(2)	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 상추겉절이 제육볶음(10) 배추김치(9) 쁘띠첼젤리	친환경잡곡밥(5) 청양초어묵국(1.5.6) 무생채 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 플립요거톡(2)	스팸달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 얼큰감자버섯국 매콤오징어바(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)
중식	한글날	친환경잡곡밥(5) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 두부양념조림(5.6) 고춧잎나물 임연수구이 섞박지(9) 달밤라떼(2.14)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 육개장칼국수*(6.13.16) 도토리묵/양념장 느타리버섯볶음 닭다리허브소금구이(15) 쪽파김치(5.6) 빅구슬아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6) 훈제삼겹살(2.3.5.6.10) 상추/쌈장 콩나물파채초무침(5.13) 배추김치(9) 모구모구음료수	친환경잡곡밥(5) 동태무국 등갈비바베큐폭립 (2.5.6.10.12.16) 미역양파초무침 부추전(1.5.6) 배추김치(9) 아몬드우유생크림빵 (1.2.5.6)
석식	-	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 부들어묵볶음(1.5.6) 어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.15) 열무김치(9) 워터젤리(애플망고)	친환경잡곡밥(5) 북어달걀국(1) 돼지갈비김치찜(9.10) 치커리겉절이(5.6) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 백김치(9)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 맑은미역국 단무지무침 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 황도토마토(11.12)	-

	10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)
조식	친환경백미밥 해물순두부찌개(5.6.17.18) 알감자조림(5.6) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 시험뽕서(바베큐 맛)(1.2.5.6.9.10.15.16.18)	친환경잡곡밥(5) 오징어덮밥소스(5.6.17) 건새우무채국(9) 배추김치(9) 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) 감귤한라봉주스(13)	김가루주먹밥(5) 팽이버섯미소된장국(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 낙지김치죽(9) 돈안심장조림(5.6.10) 청경채숙채무침 배추김치(9) 워터젤리(사과)	베이컨김치볶음밥(9.10.13) 복어달걀국(1) 비비고왕교자만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13) 블루베리주스(13)
중식	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 오이겉절이 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 더블스윗마카롱(1.2.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 설빙인절미토스트(1.2.5.6) 매콤콩나물국(5) 돈육메추리알장조림(1.10) 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 스위티자몽주스	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 메밀면채소무침(3.5.6) 쫄갯겉절이 수제탕수육/소스 (5.6.10.11.12) 배추김치(9) 아임리얼키워주스(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 쪽파계란국(1) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 매콤김치볶음(9) 반마리엣날통닭 (1.2.5.6.12.13.15.18) 치킨무피클 떠먹는요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰버섯국 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꽃맛살브로콜리참깨샐러드 (1.5.6.8.18) 한우불고기낙지볶음(16) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)
석식	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 비엔나푸실리케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 통살새우까스/소스(1.5.6.9) 불닭맛김 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 감자들깨국 숙주나물무침 바베큐소스닭볶음탕 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지고기짜글이찌개(5.9.10) 상추겉절이 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 사골떡국(13.16) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 한돈육원전/케첩 (1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 키워배플리또(13)	-
	10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)
조식	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부미소된장국(5.6) 꼬들단무지 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 근대고추장국(5.6) 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(2.5.6) 우유(2)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 쭈꾸미낙지채소볶음 (5.6.9.13.18) 상추겉절이 배추김치(9) 미니파운드케이크 (1.2.5.6.14)	돈육짜장소스(5.6.10.13.16) 햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 복어무국 깻잎주먹완자/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 피크닉(청포도)(13)	친환경잡곡밥(5) 등뼈김치찌개(9.10) 야채달걀말이(1) 고구마맛탕(5.6.13) 배추김치(9) 조각사과
중식	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 무생채 새송이버섯볶음 돈마호크(2.5.6.10) 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 쌈무 부추양파겉절이(5.6) 두부/참치김치볶음(5.6.9) 구슬아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 열무비빔국수*(1.5.6.9) 아욱된장국(5.6) 오이고추&오이스틱/쌈장 (5.6) 캠핑식돈육오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 말차크림독도케익(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 민물새우무조림(9) 얼갈이배추된장무침(5.6) 바싹불고기(5.6.10) 석박지(9) 통과일배주스(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 단무지무침 매콤떡볶이 *(1.2.5.6.10.13.15.16) 키다리김말이튀김 (1.5.6.12.18) 배추김치(9) 아이스망고스틱
석식	친환경잡곡밥(5) 찰도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 생깻잎지 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 청양초어묵국(1.5.6) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 비타민C곤약젤리	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 콩나물무침(5) 만두탕수/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 순두부계란국(1.5) 쫄면무침(5.6) 스테이크볼꼬치 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 미니두부도넛츠(1.2.5.6)	-

	10월 30일(월)	10월 31일(화)			
조식	치즈오븐김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은콩나물국(5) 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 야채피클 뽕딸기우유(2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰낙지매운탕 (6.9.13.17.18) 돈육잡채(10) 김치부침개(1.5.6.9) 배추김치(9) 파인애플스틱	-	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 양배추찜/쌈장(5.6) 건파래쪽파무침 제육볶음(10) 배추김치(9) 무화과파이(1.2.5.6.14)	친환경잡곡밥(5) 에그카레소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 매콤콩나물북어국(5) 청경채사과겉절이 미니크랩튀김(5.6.8.12.13) 각두기(9) 플레도르아이스크림(1.2.5)	-	-	-
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 옥수수수프(2.5.6.13.16) 오이피클 토마토소스스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 갈릭바게트(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 숙주나물무침 순대오징어볶음 (2.5.6.10.13.16.17) 배추김치(9) 딸기우유(2)	-	-	-

- **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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.