

## 비만이란



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



출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 대한비만학회

## 영양소 이야기

## 비타민B12 (코발라민)

비타민B12(코발라민)는 새로운 적혈구 생성, DNA합성, 뇌와 신경기능, 지방과 단백질 대사에 중요함.

▷ 결핍증: DNA합성이 제대로 이루어지지 않아 거대적 아구성 빈혈이 생길 수 있으며, 손과 발의 마비, 기억력저하, 피로, 식욕상실 등 증상이 발생할 수 있음.

▷ 대표음식: 육류, 생선, 조개류, 계란, 유제품, 우유 등 동물성 식품에만 존재함.

## 10월 식단 안내

	10월 3일(월)	10월 4일(화)	10월 5일(수)	10월 6일(목)	10월 7일(금)
조식	-	친환경잡곡밥(5.) 순두부계란국(1.5.) 떡갈비파인애플조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) 만두튀김/야채무침(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 스팸달걀볶음(1.2.6.10.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	김가루주먹밥(13.) 복어무국(13.) 로제떡볶이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(채스초코)(2.5.6.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 계란후라이(1.) 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)
중식	개천절	친환경잡곡밥(5.) 한우갈비탕*(1.5.16.) 고등어무조림(5.6.7.) 상추겉절이(5.6.13.) 알감자버터구이(2.) 배추김치(9.13.) 카스테라파배기(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(순한맛)(1.5.6.9.13.16.17.18.) 메추리알고추장조림(1.5.6.13.) 애호박느타리볶음(9.13.) 배추김치(9.13.) 멘보샤&치폴레마요소스(1.5.6.9.17.) 모듬컵과일	나물비빔밥/약고추장(5.6.16.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 계란후라이(1.) 배추김치(9.13.) 베스킨라빈스아이스크림(컵)(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 에그카레소스(1.2.5.6.10.13.16.) 홍합탕(13.18.) 무화과발사믹샐러드(1.2.5.6.12.14.) 로스팅봉(15.) 배추김치(9.13.) 사인머스캣주스
석식	-	친환경잡곡밥(5.) 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코미니와플/생크림(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 불낙찌개(16.) 감자채볶음(2.6.10.) 함박스테이크/갈릭소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 동바나나우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락미역국(18.) 멸치호두조림(13.14.) 등갈비김치찜(9.10.13.18.) 숙주나물 팔미어파이(1.2.5.6.)	-
	10월 10일(월)	10월 11일(화)	10월 12일(수)	10월 13일(목)	10월 14일(금)
조식	-	친환경잡곡밥(5.) 김가루떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 납작당면잡채(5.6.8.10.13.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 조각사과	햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 치즈달걀말이(1.2.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	점보유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 오이깍두기(5.6.) 달걀개오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 모듬어묵탕(1.5.6.) 돈육메추리알장조림(1.10.13.) 배추김치(9.13.) 초코우유(2.5.) 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)
중식	대체휴일	친환경잡곡밥(5.) 얼큰낙지매운탕(5.6.8.9.13.17.18.) 구운가지무침(1.2.5.6.) 간장오리불고기(5.6.13.) 건새우조림(9.) 배추김치(9.13.) 수제말기라떼(1.2.)	쇠고기스프(2.5.6.13.16.) 뿌링클감자튀김(1.2.5.6.12.13.) 수제불고기버거(1.2.5.6.10.12.15.16.) 바나나 나랑드사이다(제로칼로리)	친환경잡곡밥(5.) 두부호박된장국(5.6.18.) 상추/쌈장(5.6.16.18.) 콩나물파채초무침(5.13.) 대패삼겹살구이(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 시험뽕셔(바베큐맛)(1.2.5.6.9.10.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(8.17.18.) 참나물겉절이 얼갈이배추된장무침(5.6.) 김치불고기(9.10.13.18.) 고구마맛탕(2.6.13.) 비타500젤리(2.4.5.10.11.)
석식	-	복어달걀국(1.13.) 치즈치밥(2.5.6.8.12.13.15.) 시리얼과일샐러드(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.) 응원리얼소시지바(6.10.16.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 유부우동*(5.6.) 천사채맛살샐러드(1.5.13.18.) 닭볶음탕(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 쁘띠첼젤리(2.5.11.13.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 상하이해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 바닐라빈미나도넛(1.2.5.6.)	-

	10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 골뱅이야채무침(5.13.18.) 간쏠새우/크림마요소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 군고구마	친환경잡곡밥(5.) 부추달걀국(1.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 검은콩칼슘두유(5.13.) 글레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	참치김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) 오징어무국(17.) 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후트링)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은어묵탕(1.5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 복숭아아이스티(11.) 감자마요샌드위치(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.18.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) 매콤닭봉그릴구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 따옴주스(13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 황태미역국(13.) 갈릭데리야끼미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이부추무침 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 두부김치국(5.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 매콤콩나물무침(5.) 고등어순살구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 단호박식혜	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 베트남쌀국수(5.6.16.) 반달단무지 토마토베리샐러드(12.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기육개장(2.5.6.13.16.18.) 콩치무조림(5.6.) 오리훈제/머스타드(1.5.13.) 부추양파겉절이(5.6.) 총각김치(9.13.) 던킨도넛츠(2.5.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)/김가루(5.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.12.13.16.) 찰순대찜/깨소금(6.10.) 오징어튀김(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 굴
석식	참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 카레장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부매운국(5.) 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) 후랑크조랭이떡조림(2.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 밀크베리아이스크림(컵)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 돈뽕비시래기감자탕(9.10.13.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 듀얼팸파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 꽃게된장국(8.17.18.) 오이무침(5.6.) 쌈무(1.5.6.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 오징어문어핫바(1.5.6.17.)	-
	10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피컬주스(5.13.)	간장계란밥(1.5.6.13.18.) 버섯된장국(5.6.18.) 무생채(13.) 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 비요프(2.)	친환경잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지곰탕(1.2.5.6.10.16.18.) 오이부추무침 메밀고기전병(2.3.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 크림치즈파운드케익(1.2.5.6.14.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 야채계란찜(1.2.) 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지주스(5.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕(1.2.5.6.8.15.16.18.) 소면사리(5.6.) 꼬막살이나리초무침(5.6.17.18.) 간장오리불고기(5.6.13.) 석박지(9.13.18.) 우리밀바스키치즈케익(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 달걀떡국(1.) 민물새우무조림(5.6.9.) 바베큐폭립(6.10.12.13.) 오이도라지초무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 독도수호미니케이크(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 잔치국수/양념장(1.5.6.9.13.18.) 취나물무침 타워스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 요거타입(포도)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 닭봉카레구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 쪽파김치(5.6.) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경잡곡밥(5.) 동태무국 돼지갈비찜(5.6.10.) 꽃맛살브로콜리참깨샐러드(1.4.5.6.13.18.) 해물파래전(1.2.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 짜장면(1.5.6.10.13.16.) 비비고왕교자만두(1.5.6.10.16.18.) 고추잡채(5.8.10.13.) 배추김치(9.13.)	베이컨김치볶음밥(5.9.10.13.18.) 황태콩나물국(5.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.) 치즈에그타르트(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락맑은탕(18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 도토리묵야채무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 호두타르트(1.5.6.14.)	친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 미역국수야채무침(5.6.) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	-

	10월 31일(월)	-	-	-	-
조식	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 돈사태김치찌침(9.10.13.18.) 두부구이/양념장(5.) 깍두기(9.13.) 비요뜨(2.)	-	-	-	-
중식	친환경잡곡밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 매콤감자조림(5.6.) 돼지고기수육&상추쌈(5.6.10.13.) 무말랭이김치(13.18.) 물파래초무침(13.) 달밤라떼(2.)	-	-	-	-
석식	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) 매콤콩나물국(5.) 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 스트로베리미니도넛(1.2.5.6.)	-	-	-	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(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 치료**를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도**해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.