

올바른 식습관으로
건강을 지키는
장수초 어린이

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 서 길 주
편집인 : 교 감 한 재 남
역은이 : 영양교사 한 미 정
영양상담실 ☎ 351-1515

비만, 바로 알기!

비만

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



소아비만 VS 성인비만

성인비만 = 세포크기의 팽창

일반인의 지방세포

비만인의 지방세포

VS

소아비만 = 세포의 증식
세포크기의 팽창



300~350억 개

VS



400~1200억 개
크기가 평균 40% 큼



비만 합병증



비만탈출 방법



정상 체중
유지 위해 소식



지방섭취 줄인다.



복합 당질과
섬유질 충분히 섭취



컬러푸드

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토크산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!



6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
기장밥 꽃게해물탕 8.9.13. 우렁오이고추장무침 5.6.13.18. 후라이드커리치킨 1.5.6.15. 총각김치 9.13. 떠먹는아이스홍시	울무밥 삼색웅심이만두국 1.5.6.10.13.18. 청경채무침 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13.14.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.	짜장면 1.2.5.6.16.18. 콩나물국 5. 매실오이장아찌13 탕수육 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 우리참쌀말기아이스찰떡 1.2.5.	현충일	재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
완두콩밥 불고기낙지전골 13.16. 고추잎무침 5.6. 계란야채김말이 1.5.13. 조기구이 6. 총각김치 9.13.	커리밥 해물칼국수 1.5.6.13.18. 오이부추무침 13. 버섯오징어전 1.5.6.17. 열무김치 9.13. 골드파인애플	새우볶음밥 5.6.9.13.18. 감자고추장찌개 5.6.13.14.16.18. 닭봉조림 5.6.13.14.15.18. 숙주나물 배추김치 9.13. 청포도	울무밥 떡국 1.13.16. 미나리초무침 5.6.13. 도토리묵양념장 5.6.14.18. 수제소시지야채볶음 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13.	검정콩밥 5. 아구탕 5.13. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13.14.18. 찐닭고추말치볶음 5.6.13.14.18. 총각김치 9.13. 바나나
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
현미찰쌀밥 돼지고기두부김치 찌개 5.9.10.13. 깻잎순나물 고등어카레구이 2.5.6.7.13. 열무김치 9.13. 삼색꿀떡 5.13.	찹쌀보리밥 수삼닭국 13.15. 열치아몬드볶음 13. 총각김치 9.13. 김치스파게티 1.5.6.12.13.18. 문어숙회브로콜리 초고추장	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.18. 다슬기된장국 5.6.13.18. 콩나물무침 5. 열무김치 9.13. 요구르트 2. 크림라비올리 1.2.5.6.10.12.13.18.	옥수수밥 생합미역국 13.18. 부추팽이버섯겉절이 돼지불고기상추쌈 5.6.10.14.18. 배추김치 9.13. 수박	기장밥 쇠고기미역국 13.16. 근대무침 5.6.18. 감자고로켓 1.2.5.6. 총각김치 9.13. 떠먹는아이스홍시
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
통밀밥 6. 대구매운탕 9.13.18. 돼지갈비떡찜 5.6.10.13.18. 갑오징어오이초무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 골드파인애플	콩보리열무비빔밥 5.6.9.13. 배추된장국 5.6.13.18. 콩나물무침 5. 두부구이 5. 배추김치 9.13. 찹쌀수수찜 13.	검정콩밥 5. 잔치국수 1.5.6.9.13. 오리훈제파인애플 무쌈 매실오이장아찌 13. 깻두기 9.13. 수박	현미찰쌀밥 사골떡국 13.16. 김가루쪽파무침 5.6.13.18. 스파이스연어스테이크 5.13. 배추김치 9.13. 바나나	옥수수밥 참치김치찌개 5.9.13. 골뱅이오이초무침 5.6.13.17.18. 깻잎치킨 1.2.5.6.15. 총각김치 9.13. 과일요거트샐러드 2.4.12.

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 수다날(수요일은 다 먹는 날)