



6월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며
날로 변화하는
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

비만, 바로 알기!

비만이란?

비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.



비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.



비만 예방하는 식생활습관!



가족 모두 함께
실천해요!

- ① 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- ② 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- ③ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- ④ 등하굣길 군것질 못하게 하기
- ⑤ 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ⑥ 체중을 매일 측정하기
- ⑦ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



주의하자 고 카페인!

고카페인 음료란?

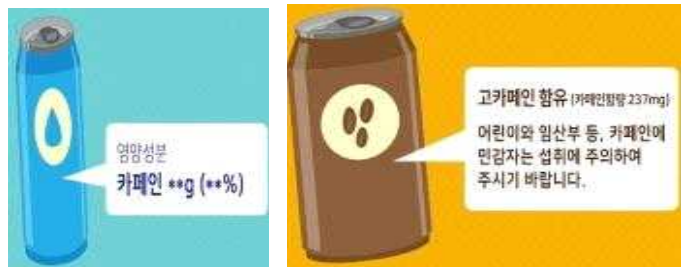
카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
 - ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
 - ✓ 심장 박동수 증가
 - ✓ 혈압 상승, 위장병
 - ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해
- 성장기 어린이나 청소년의 경우
과도한 카페인 섭취는 금물



고카페인 음료 라벨 확인하기



고카페인 음료 줄이는 방법



어린이를 위한 올바른 식사정보

우리 아이 식욕부진 어떻게 해결할 수 있나요?

아이가 잃어버린 입맛을 찾도록 다음 4가지 방법을 실천해 보세요.

- ① 배고픔을 느낄 수 있게 속 비워주기
- ② 밥 떠먹여 주지 않기
- ③ 활동적인 놀이나 운동하기
- ④ 부드러운 음식 먹이기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



◇ 정남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- * 갈치/가공품:세네갈/국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산,
- * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6월 6일 현충일	6/7 Fri
차수수밥(친환경) 건새우아욱국(5.6.9) 감오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 순살닭카레볶음(2.5.6.13.15.16.18) 깨찰김부각(5.6) 배추김치(9) 미니고구마피자(1.2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.2/33.0/284.0/3.5	완두콩밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 플라이새우/타르타로스(1.5.6.9.13) 오이부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 수박(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 678.3/24.2/145.7/3.8	돈육김치볶음덮밥(5.6.9.10) 미역팽이버섯국(5.6.9) 치커리사과유자소스무침(1.2.5.6.12.13) 달걀후라이(1.5) 달걀양념오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 701.4/39.8/325.4/4.1		재량 휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
귀리밥(친환경) 대구탕(5.6.9.13.17) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 피망감자채볶음 허브삼겹버섯구이/무쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 수리취복골떡 *에너지/단백질/칼슘/철 695.3/26.7/172.8/2.7	찰홍미밥(친환경) 쌀국수(베트남)(5.6.15.16.18) 순살닭매운찜(5.6.13.15) 시금치버섯무침(5.6) 배추김치(9) 과일샐러드(2.12) *에너지/단백질/칼슘/철 660.7/34.2/227.3/3.8	삼선자장밥(1.5.6.9.10.13.16.17) 콩나물무채국(5.9) 반달단무지무침 후르츠탕수육(5.6.10.11.12.13) 배추겉절이(9) 거꾸로먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 646.9/33.5/230.9/2.7	 문화체험학습	찰기장밥(친환경) 열무버섯된장국(5.6.9.13) 가지볶음(5.6.13) 치즈불닭구이(2.5.6.13.15) 동근햄애호박전(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 모듬과일(12) *에너지/단백질/칼슘/철 654.9/34.4/284.5/3.7
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
찰보리밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 춘장매콤찜닭(5.6.13.15.16) 애호박맛살볶음(1.5.6.8.9) 배추겉절이(9) 블루베리(친환경)(12) 치즈스틱(오븐)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 633.8/36.1/268.4/3.0	찰기장밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 비름나물(5.6.13) 낙지야채볶음(5.6.13) 부추계란말이(1.5) 배추김치(9) 고소한미숫가루(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 667.4/35.7/296.7/5.2	곤드레나물밥(5.6.16) 청국장찌개(5.6.9.13) 청경채겉절이(5.6.13) 치킨커렷/소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 김구이/요구르트(식물성)(2) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 684.1/35.7/203.8/3.6	우리밀밥(친환경)(6) 순살아귀탕(5.6.9) 머위대들깨볶음(5.6.13) 두부양념조림(5.6.13.16) 연양식숯불고기/파채(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 달콤한굴 *에너지/단백질/칼슘/철 653.5/29.3/268.2/5.6	찰흑미밥(친환경) 근대된장국(5.6.9) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 브로콜리어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 우리밀참쌀도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 652.4/26.0/271.2/4.7
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
찰홍미밥(친환경) 새우살맑은순두부국(1.5.6.9.13) 참나물김가루무침 미트토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 달걀비살양념구이/어린이(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 690.7/33.4/192.7/4.1	차수수밥(친환경) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13) 임연수구이(2.5.6.12.13.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 열무숙주나물 배추김치(9) 블루베리&요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.1/32.8/281.9/5.7	소보로비빔밥(1.9.10) 열갈이된장국(5.6.9) 깻묵오이상추무침(5.6.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 670.6/28.2/303.6/4.0	귀리밥(친환경) 콩나물육개장(5.6.13.16) 오징어표고장조림(1.5.6.13.17) 시금치무침(5.6) 한입김말이/소스(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 수박(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 612.6/25.0/188.0/9.6	 신나는 물놀이

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam> 학교소식-급식-급식게시판(식단)

◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.