



6월 영양소식

비만, 바로 알기!

비만이란?

지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태

- 소아비만 : 지방세포 수와 크기 증가
- 성인비만 : 지방세포 크기 증가



+ 비만은 왜 위험할까?

- ▶ 성인 비만으로 이어지기 쉬움
- ▶ 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼
- ▶ 자신감이 없어지고, 우울증 등 심리적인 문제가 생김

비만 탈출 방법

골고루

균형된 영양공급을 위해 매일 다양한 식품을 골고루 먹어요!



제때에

하루 세끼를 규칙적으로 먹어요!



알맞게

정상 체중을 유지하기 위해 음식은 알맞게 먹어요!



싱겁게

질병 예방을 위해 소금 섭취를 줄여요!



즐겁게

즐거운 마음으로 먹으면 우리 몸이 튼튼해져요!



6월은 오행(만물의 생성과 조화, 변화를 설명하는 것으로 木(봄), 火(초여름), 土(늦여름), 金(가을), 水(겨울) 중 火의 기운이 생동하는 계절입니다. 이때에는 심장과 소장을 튼튼히 해 주는 음식(쓴맛이 나는 음식..)을 많이 섭취하는 것이 건강에 도움을 주고, 채소류가 풍부한 계절이므로 더운 여름에 입맛을 잃기 쉬우니 제철 채소를 많이 해야 합니다.

1. 매실

♥ 매실의 영양성분은?

◇ 매실은 알칼리성 식품으로 과육이 전체의 85% 정도를 차지하며, 주성분은 탄수화물로 당분이 10% 정도로 다량의 유기산을 함유하며, β-카로틴을 함유하고 있어 면역력을 증강에 도움을 준다.



2. 토마토와 방울토마토

‘황금의 사과’라고 불리는 토마토에는 두뇌와 신경계를 보호하는 강력한 산화방지제인 리코펜이 풍부하고, 다양한 미네랄과 비타민B군이 풍부하여 학생들에게 좋은 식품입니다. 특히 토마토는 생으로 먹는 것보다 살짝 데쳐서 먹거나 가열하여 먹으면 리코펜의 흡수가 더 좋아진다.



3. 도토리묵

도토리묵의 쓴맛을 내는 탄닌은 도토리를 묵으로 만드는 과정 중 많이 없어지게 되는데, 남아있는 탄닌의 양이 알맞으면 모세혈관을 튼튼하게 하는 역할을 한다. ‘동의보감’에는 늘 배가 부글거리고 끓는 사람, 불규칙적으로 또는 식사가 끝나자마자 대변을 보는 사람, 소변을 자주 보는 사람, 몸이 자주 붓는 사람은 도토리묵을 먹으면 좋다고 기록되어 있다.



절기 이야기 (6월)

■ 망종(6일)

본격적인 여름으로 접어드는 시기로 보리수확과 타작이 끝나면 모내기가 대대적으로 시작됩니다. 말 그대로 농번기의 최고 절정인 것입니다.

■ 단오(7일)

단오는 우리나라 명절의 하나. 농경의 풍작을 기원하던 제삿날이었으나, 현재는 주로 농촌의 명절로서 수리치를 넣어 둥글게 절편을 하여 먹고 여자는 창포물에 머리를 감기도 하며 그네를 뛰고 남자는 씨름을 한다.

(절기음식: 수리취떡, 증편, 앵두화채, 애탕)

■ 하지(22일)

일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌먹거나 갈아서 감자전을 부쳐 먹습니다.





6월 학교급식 식단 안내



몸과 마음이 건강한 만성어린이를 위한
2019학년도 제1회 **빈그릇 운동** 실시 안내

- 운영시기: 2019. 5월 ~ 6월
- 방법: 참여 학생에 스티커 배부
- 우수반 시상: 스티커를 많이 모은 우수반에게 특별 간식 제공
- 강제성은 없으며 자발적인 참여를 부탁드립니다.

★ 여름절과 열매의 계절 - 음식을 골고루 먹어요~



6/3 월 생일방식	6/4 화	6/5 수 현충일	6/6 목 현충일	6/7 금 재량휴업
친환경차조밥 닭고기미역국 5.6.13.15.18. 단호박돼지국찜 2.5.6.10.13.18. 미니리코추정무침(자율) 5.6. 어묵떡볶이&김말이 1.5.6.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 우리밀러브소콜라 1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 714.2/27.6/102.6/3.1	친환경차수수밥 비지락순두부찌개 1.5.9.13.18. 연근땅콩조림 4.5.6.13.18. 오리훈제&무쌈&소스 1.5.13. 삼각김치&무침(자율) 5.6.13.18. 배추김치/열무김치 9.13. 수리취떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 526.7/25.9/117.9/5.1	베이컨김치볶음밥 1.5.6. 9.10.13.18. 시금치된장국 5.6.13.18. 취나물무침 5.6.18. 갯잎주먹완자 1.5.6.10.13.15.16.18. 총각김치/배추김치 9.13. 얼려서떠먹는요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 418.8/16.6/209.8/3.8	 친환경서리태파쇄밥 5. 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13.18. 새송이호박볶음 오리스테이크 1.2.5.6.12.13.16. 배추김치/파김치 9.13. 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.2.5.12.13. 쿠마린&마리통 1.2.4.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 554.7/28.5/113.5/4.1	 친환경영양잡곡밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13.18. 미역오이초무침 5.6.13. 돈육불고기 5.6.10.13.18. 법성포명국굴비전&곶득참 나물전 1.2.5.6.13. 배추김치/간장고추 9.13.18. 참다래주스 5.13. 양배추&오이&당근&감&양파 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 706.27.7/168.3/15.2
6/10 월	6/11 화	6/12 수	6/13 목	6/14 금
친환경찰기장밥 육개장 13.16. 시금치땅콩무침 4. 꼬리고추아묵음 1.5.6.13.16.18. 통살새우가스 1.2.5.6.9.11.12.13.16.18. 배추김치/석박지 9.13.18. 시원달콤수박 에너지/단백질/칼슘/철분 516.4/17.8/112.4/4.9	친환경찰보리밥 한우떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. 탕평채 1.5.13.16. 치즈불닭 2.5.6.13.15.18. 우리쌀콤비네이션한입피자 1.2.5.6.10.12.15. 총각김치/배추김치 9.13. 오징어+브로콜리숙회&초고 추장 5.6.13.17.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 720.1/34.7/183.4/4.3	쇠고기국수 1.5.6.13.18. 잔치국수 1.5.6.13.18. 치즈오이치무침 13. 순살닭강정 1.4.5.6.12.13.15.16.18. 배추김치/열무김치 9.13. 파인사과첼리 2.5.13. 파프리카&양파(자율) 5.6.13.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 752.4/25.6/97.7/4.7	친환경서리태파쇄밥 5. 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13.18. 새송이호박볶음 오리스테이크 1.2.5.6.12.13.16. 배추김치/파김치 9.13. 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.2.5.12.13. 쿠마린&마리통 1.2.4.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 554.7/28.5/113.5/4.1	친환경영양잡곡밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13.18. 미역오이초무침 5.6.13. 돈육불고기 5.6.10.13.18. 법성포명국굴비전&곶득참 나물전 1.2.5.6.13. 배추김치/간장고추 9.13.18. 참다래주스 5.13. 양배추&오이&당근&감&양파 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 706.27.7/168.3/15.2
6/17 월	6/18 화	6/19 수 수다날	6/20 목	6/21 금
친환경차수수밥 한방닭곰탕 13.15. 공치김치조림 5.6.9.13.18. 수제소시지야채볶음 2.5.6.10.15. 배추김치/열무김치 9.13. 한라봉소르베 1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 595.1/23.1/214.4/5.2	친환경차조밥 황태해장국 1.5.13. 감자채볶음 2.5.6.10. 순살아귀강정 2.5.6.12.13.16.18. 총각김치/배추김치 9.13. 우리쌀쌀조이&소스떡 2.5.10. 에너지/단백질/칼슘/철분 636.5/17.7/175.7/3.3	오므라이스 2.5.6.10.12.13.16. 북어채감자국 1.13. 콩나물무침 5. 오븐피자돈가스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치/열무김치 9.13. 복숭아워터젤리 2.5.11.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 592.9/26.2/437.4/12	친환경찰현미밥 쇠고기우국 1.13.16. 낙지조랭이떡볶음 5.6.13.18. 통살닭고기오븐구이 5.6.13.18. 배추김치/갯김치 9.13. 갯잎양념장아찌(자율) 9.13. 멜론+방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 453.3/19.6/142.2/3.3	친환경찰기장밥 유부어묵우동 1.5.6.13.16.18. 오이사과무침 5.6.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 김치치즈함박스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 배추김치/열무김치 9.13. 아이러브요거트말기 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 734.9/24.2/307.9/3.7
6/24 월	6/25 화	6/26 수 수다날	6/27 목	6/28 금
친환경찰보리밥 참치김치찌개 5.9.13.18. 갯잎순복음 5. 로제스파게티 1.2.5.6.12.13.16.18. 치즈갈릭연어구이 5.6.13.18. 총각김치/배추김치 9.13. 보로로요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 545.3/19.8/198.5/3.6	친환경발아현미밥 오징어호박국 13.17. 도라지오이초무침 5.6.13. 월반견과류열치볶음 5.6.13.18. 목살오븐구이 10. 배추김치/무말랭이무침 9.13. 우리밀초코칩쿠키 1.2.5.6.13. 친환경쌀조이&소스떡(자율) 5.6.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 515.8/28.5/191.9/6.3	안심살차슈덮밥 1.5.6.10.13. 어묵김치국 1.5.6.9.13.16.18. 쫄깃단무지무침 화로구이치킨봉 15. 배추김치/열무김치 9.13. 우리쌀냉식혜 에너지/단백질/칼슘/철분 635.3/43.5/220.4/3.4	친환경검정쌀밥 해물감자수제비 5.6.9.13.18. 삼색나물무침 1.5.6.13. 가지양파볶음(자율) 5. 돈육&고구마 1.2.5.6.10.11.12.13.18. 총각김치/배추김치 9.13. 거봉 에너지/단백질/칼슘/철분 539.7/20/254.8/3.2	친환경서리태파쇄밥 5. 한우갈비탕 1.5.8.13.16. 참나물무침 치즈떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 순살에니언치킨 1.5.6.13.15. 깍두기/배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 761.8/34.7/111.8/5.3

♥ 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)

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→식생활관 소식