



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!



아맛게

정상 체중을 유지하기 위해 음식은 아맛게 먹어요!



싱겁게

질병 예방을 위해 소금 섭취를 줄여요!



즐겁게

즐거움 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(18일)

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(21일)

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



<p>몸과 마음이 건강한 만성어린이를 위한 2018학년도 제1회 비그릇 운동 실시 안내</p> <p>● 운영시기: 2018. 5월 ~ 6월 ● 방법: 참여 학생에 스티커 배부 ● 우수반 시상: 스티커를 많이 모은 우수반에게 특별 간식 제공 ● 강제성은 없으며 자발적인 참여를 부탁드립니다.</p>		<p>★ 먹품구입방법 - 음식을 줄고 큰 먹어요~</p> 		<p>6/1 국 생일맞상</p> <p>친환경차조밥 닭고기미역국 5.6.13.15. 단호박돼지갈비찜 5.6.10.13. 어묵떡볶이&김말이 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 배추겉절이 9.13. 우리밀곰돌이딸기무스케이크 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 624.1/26.6/106/3.3</p>
<p>6/4 월</p> <p>친환경자수수밥 바지락순두부찌개 1.5.9.13.18. 오리훈제&무쌈&소스 1.5.13. 연근명조림 4.5.6.13. 상추치커리무침 5.6.13. 배추김치/열무김치 9.13. 쫄면찰도그 1.2.5.6.10. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.2/28.8/121.2/5.4</p>	<p>6/5 화</p> <p>친환경찰현미밥 쇠고기우육 1.13.16. 낙지조랭이떡볶음 5.6.13. 통살닭꼬치오븐구이 5.6.10.12.13.15. 배추김치/갯김치 9.13. 갯잎양념장아찌 2.5.6.13. 요거트&블루베리&씨리얼 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 550.4/29.8/248.9/5.8</p>	<p>6/6 수 현충일</p> 	<p>6/7 목</p> <p>친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 삼치유자청구이 5.6.13. 당평채 1.5.13.16. 오징어+브로콜리숙회&초고추장 5.6.13.17. 배추김치/총각김치 9.13. 미니보스톤도넛 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 603.9/29.7/125.3/3.3</p>	<p>6/8 금</p> <p>친환경경정쌀밥 맑은대구탕 5.13.18. 돈육불고기 5.6.10.13. 감자채볶음 2.5.6.10. 친환경상추쌈&오이고추 5.6. 배추김치/간장고추 9.13. 씨없는델라웨어포도 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 516/21.6/107.2/3.3</p>
<p>6/11 월</p> <p>친환경찰기장밥 육개장 13.16. 통살새우링&어니언소스 1.2.5.6.9.10.11.12.13. 시금치땅콩무침 4. 고구마줄기김치 13. 배추김치/석박지 9.13. 시원달콤한수박 에너지/단백질/칼슘/철분 516.2/17.2/116.5/4.5</p>	<p>6/12 화</p> <p>친환경영양잡곡밥 5. 청국장두부찌개 5.9.13. 치즈불닭 2.5.6.13.15. 오이새우무침 5.6.13. 간장겉절이장아찌 13. 배추김치/파김치 9.13. 우리밀와플&생크림&견과류 1.2.5.6.13.14. 에너지/단백질/칼슘/철분 522.1/21.9/167.6/3.4</p>	<p>6/13 수 2018제방선거</p> 	<p>6/14 목</p> <p>친환경발아현미밥 새우살감자들깨탕 9.13. 김치치즈함박스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13. 참나물무침 5.6. 다시마숙회&초고추장 5.6.13. 배추김치/갯김치 9.13. 촉촉고구마스타크 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 547.1/21.6/280.9/42.5</p>	<p>6/15 금</p> <p>친환경자수수밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 자반고등어구이 5.6.7.13. 토마토미트볼스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13. 총각김치/배추김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 알러시떡볶이는요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 564.7/29.8/218.3/4.4</p>
<p>6/18 월</p> <p>친환경차조밥 황태해장국 1.5.13. 도라지강정 2.5.6.12.13. 편육&쌈장 5.6.9.10.13. 친환경상추쌈+오이당근스틱 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 삼색꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 561.7/24.4/102.7/6.1</p>	<p>6/19 화</p> <p>친환경서리태파쇄밥 5. 한우떡만두국 1.2.5.6.10.13.16. 삼치감자조림 5.6.13. 느타리호박볶음 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.2.5.6.12.13. 배추김치/파김치 9.13. 우리밀구겔호프 1.2.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 535.6/21.7/107.8/7.3</p>	<p>6/20 수 수다날</p> <p>참치야채비빔밥 5.6.13. 시금치된장국 5.6.13. 쫄면단무지무침 닭다리통살스테이크&소스 5.15. 배추김치/열무김치 9.13. 프리미엄사과주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 536.7/35.7/109/4.9</p>	<p>6/21 목</p> <p>친환경찰보리밥 버섯전골 13.16. 더블치즈돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 콩나물들깨무침 5. 배추김치/갯김치 9.13. 쫄면요거트 2. 블루베리무피클 에너지/단백질/칼슘/철분 547/24.6/181.1/4.1</p>	<p>6/22 금</p> <p>친환경찰현미밥 우렁매운탕 5.6.13.18. 돈육짜장불고기 2.5.6.10.13. 웰빙면과류말차볶음 5.6.13.14. 배추김치 9.13. 고추치양념무침 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 메이플파인파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 544.7/25.2/182/4.9</p>
<p>6/25 월</p> <p>친환경발아현미밥 사골부대찌개 2.6.9.10.13. 바질데리야까방어구이 5.7. 갯잎양념무침 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 참쌀수수부꾸미 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 528.9/25/119.8/3.4</p>	<p>6/26 화</p> <p>친환경경정쌀밥 해물감자수제비 1.5.6.9.13. 돈육표고탕수 1.2.5.6.10.11.12.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 가지양파볶음 5. 배추김치/열무김치 9.13. 채리+골드파인애플 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 534.2/21.3/258.2/3.4</p>	<p>6/27 수 수다날</p> <p>쇠고기콩나물밥&양념장 5.6.16. 어묵김치국 1.5.6.9.13. 화로구이치킨봉 5.6.10.12.13.15. 파래싹파무침 배추김치/갯김치 9.13. 식물성유산균요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 566/36.9/209.3/3.9</p>	<p>6/28 목</p> <p>친환경찰기장밥 한방닭곰탕 13.15. 공치김치조림 5.6.9.13. 간소새우 5.6.9.12.13. 배추김치 9.13. 배추겉절이 9.13. 순수초코빙 1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철분 594.4/28.3/186.9/7</p>	<p>6/29 금</p> <p>친환경영양잡곡밥 5. 오징어호박국 13.17. 목살오븐구이 5.6.10.12.13. 도라지오이초무침 5.6.13. 친환경상추쌈+오이고추 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 무농약우리밀참쌀파배기 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 549.5/30.9/139.5/7.8</p>

♥ 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