

비만, 바로 알기!

비만이란?

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



비만의 문제점!

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



비만 탈출하기



1. 배고픔을 피할 수 있는 식사시간 계획
아이 스스로 식사일지를 작성하도록 해보세요!



2. 규칙적인 식사 습관
정해진 끼니때와 간식시간에만 먹도록 합니다!



3. TV보며 간식 먹지 않기
TV앞에서, 컴퓨터 게임을 하면서 간식을 먹지 않도록!



4. 충분한 수분 섭취
과일주스, 탄산음료보다는 물을 마시게 합니다!

5월은 나와 우리 가족을 생각하는 감사의 달

5월에는 다른 달과 다르게 가족과 관련된 기념일이 많습니다. 어린이날, 어버이날, 스승의 날이 있어요. 영양 선생님도 만성초 친구들과 가족, 선생님들을 생각하며 5월 메뉴를 준비했어요.

1 어린이날 : 5월 5일

- 어린이날은 어린이들이 올바르고 씩씩하게 자라도록 바라며 지정한 날입니다. 선생님은 친구들이 좋아할 아이스크림을 준비했어요. 맛있는 아이스크림 먹고 즐거운 연휴 보내세요!

2 스승의 날 : 5월 15일

- 스승의 날은 교권존중과 스승공경의 및 교원의 사기진작, 사회적 지위 향상을 위하여 지정된 날입니다. 1958년 충청남도의 한 학교에서 학생들이 처음 시작하여 1965년에 세종대왕의 탄신일인 5월 15일을 스승의 날로 지정했다고 하네요. 우리 모두 선생님께 감사함을 가져보도록 할까요?

3 세계인의 날 : 5월 20일

- 세계인의 날은 다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들기 위해 지정된 기념일이에요. 영양선생님 또한 이 날을 기념하기 위해 베트남 쌀국수와 새우짜조, 열대과일을 준비했습니다. 맛있는 베트남 음식을 먹으면서 세계인의 날을 기념해 봐요.

출처 : 한국민족문화대백과

5월의 새로운 메뉴 소개



바삭통통 새우짜조

5월 20일은 세계인의 날로 베트남쌀국수와 새우짜조, 열대과일(용과,망고,파파야)를 준비했어요. 짜조(cha gio)는 베트남식 튀김만두 중 하나로 라이스페이퍼에 고기, 숙주 등의 재료를 넣고 말아 튀겨낸 음식입니다. 짜조의 '짜(cha)'는 다지거나 얇게 썰은 고기, 달걀 등을 뜻하고 '조(gio)'는 고기물을 뜻해요.

5월 학교급식 식단 안내

5/2 생일밥상	5/3	5/4 수다날	5/5 어린이날	5/6 재량휴업일
친환경귀리밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 근대된장무침(5.6.) 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀고구마케이크(1.2.5.6.)	친환경차수수밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18.) 동인동찜갈비(1.5.6.10.13.16.18.) 들깨부추양파무침(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 웃담딸기요구르트(2.)	짜장덮밥(2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 썩갠유부장국(5.6.13.) 상하이씨푸드우동볶음(1.5.6.9.13.17.18.) 구운간장치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스크림(1.2.5.)	<div style="text-align: center;"> 만성 어린이들 연휴에도 즐겁고 안전하게!  </div>	
5/9	5/10	5/11 수다날	5/12	5/13 스승의날 밥상
친환경영양잡곡밥(5.) 불낙전골(5.6.13.16.18.) 참나물무침(5.6.13.) 오리불고기(고추장)(5.6.13.18.) 백김치(9.13.) 씨없는청포도(12.)	친환경찰기장밥 닭개장(5.6.13.15.18.) 청경채찜(5.6.13.18.) 목살한입스테이크&마늘구이(5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치(9.) 삼색꿀떡(5.13.)	참치야채비빔밥(1.5.6.13.) 한우맑은장국(5.6.13.15.16.18.) 열무두부무침(5.6.18.) 갈릭떡갈비스틱(2.5.6.7.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸바라데(2.)	친환경귀리밥 맑은대구탕(5.6.13.18.) 세발나물무침(5.6.13.) 고구마순살닭볶음(2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.)	친환경발아현미밥 한우갈비탕(2.3.5.13.16.) 오징어제육볶음(5.6.10.13.17.18.) 취나물무침(5.6.13.) 건파래자반(5.13.) 배추김치(9.13.) 디어마יתי치케이크(1.2.5.6.)
5/16	5/17	5/18 수다날	5/19	5/20 세계인의 날
친환경찰보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 홍진미채조림(5.6.13.17.) 허브치킨야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과	친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 한우메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 쭈꾸미낙지철판볶음(5.6.13.18.) 총각김치(9.) 키장요구르트(2.)	오리훈제볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 매콤콩나물국(5.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) 들깨순대볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓푸딩(13.)	친환경영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 느타리호박볶음(5.6.9.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18.) 깍두기(9.) 바람떡(5.13.)	친환경차수수밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.13.15.) 새우짜조림(1.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 열대과일&망고소스(1.2.5.6.)
5/23	5/24	5/25 수다날	5/26	5/27
친환경발아현미밥 사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 로컬포도워터젤리(2.5.13.)	친환경검정쌀밥 우렁감자된장국(5.6.9.13.18.) 숙주나물무침(5.6.) 돈육김치볶음&온두부(5.6.9.10.13.18.) 총각김치(9.) 오렌지	안심살차슈덮밥(1.5.6.7.10.13.18.) 달걀실파국(1.5.6.13.) 남해마늘한입썩돈까스(1.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 초코슈스틱(1.2.5.6.) 그린샐러드&오리엔탈드레싱(1.2.5.6.12.13.)	친환경서리태파쇄밥(5.) 동태매운탕(5.6.13.17.18.) 가지나물무침(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.) 백김치(9.13.) 멜론	친환경보리밥 나가사끼해물순두부찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.) 고사리들깨볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플
5/30	5/31 바다의 날	<p style="text-align: center;">우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다</p> <p>◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>		
친환경귀리밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.16.18.) 로제찜닭(2.5.6.8.12.13.15.16.18.) 도라지오이초무침(전체)(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 명랑꼬마햇도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	친환경영양잡곡밥(5.) 돼지고기순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.16.18.) 순살갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 참외			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr>학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ **형광펜으로 색칠된 메뉴**는 영양소리함 운영을 통해 학생들의 희망메뉴를 반영하여 구성된 식단입니다.

◇ **학교급식 식재료 원산지 표시 안내**

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.