



세상을 변화시키는 큰 사람이 되자

가정통신문

홈페이지 <http://www.jeonjunam.es.kr/>
전라북도 전주시 완산구 장승배기로 376

발행호수: 2021-107

교무실 : 284 - 4064

행정실 : 282 - 3847

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 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!

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





10월 학교급식 식단 안내



◇ 전주남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,삼치/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 새우, 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

10/1 **Fri**

친환경차조밥
닭공탕(13.15.)
열무된장우침(5.6.)
동그랑땡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
고등어구이(5.6.7.13.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.9/27.6/115.5/3.4

10/4 **Mon**

10/5 **Tue**

10/6 **Wed** 수다날

10/7 **Thu**

10/8 **Fri**

대체공휴일

친환경기장밥
유부된장국(5.6.13.)
돼지고기김치찌개(9.10.13.)
도토리묵우침(5.6.13.)
깍두기(완)(9.13.)
과채주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
534/22.3/76.9/2.2

카레라이스(5.10.)
북어달걀국(1.13.)
오이생채(13.)
연양식반달불고기&파채(1.2.4.5.6.10.12.15.16.18.19.)
배추김치(완)(9.13.)
요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
435.5/25.4/117.2/2.6

친환경차수수밥
우거지된장국(5.6.13.18.)
순살삼치무조림(5.6.7.)
시금치나물
백순대볶음(5.6.10.)
알타리김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
482.5/21.5/128.9/4.1

친환경서리태밥(5.)
꽃게탕(5.6.8.13.)
새콤초비빔면(1.3.5.6.)
짜장닭갈비(2.5.6.13.15.)
배추김치(완)(9.13.)
랑그드샤쿠기샌드
(1.2.4.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
730.4/31.4/193.4/3.8

10/11 **Mon**

10/12 **Tue**

10/13 **Wed** 수다날

10/14 **Thu**

10/15 **Fri**

재량휴업일

친환경 찰보리밥
떡만두국(1.5.6.10.13.)
매콤돼지갈비찜
(5.6.10.13.)
숙주미나리우침
배추김치(완)(9.13.)
치즈불고기피자볼(2.5.6.12.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
543.1/32.5/57.5/2.3

김가루주먹밥(10.)
맑은콩나물국(5.)
한입단무지
양배추샐러드(1.5.12.)
닭다리오븐구이
(2.6.12.15.)
배추김치(완)(자율)
(9.13.)
과일주스(랜덤)(11.12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
577.9/28.5/176.1/2

친환경 혼합잡곡밥(5.)
한우된장찌개(5.6.16.)
저염멸치아몬드볶음
(5.6.13.)
생선가스*타르타르소스
(1.5.6.13.)
배추김치(완)(9.13.)
스콘&딸기잼(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
603.1/30.4/94.5/3.3

친환경흑미밥
동태찌개(5.6.13.18.)
돈육간장불고기
(5.6.10.13.)
육수수맛살전(1.5.6.8.13.)
배추김치(완)(9.13.)
부추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
598.6/26.5/123.7/3.5

10/18 **Mon**

10/19 **Tue**

10/20 **Wed** 수다날

10/21 **Thu**

10/22 **Fri**

친환경기장밥
시래기청국장(5.)
졸면(1.5.6.)
동파육(5.6.10.13.18.)
배추김치(완)(9.13.)
떠먹는 요거트(2.11.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1335.5/49.9/313.2/5.3

친환경 혼합잡곡밥(5.)
육개장(5.6.13.16.)
단호박오리훈제찜(1.2.5.6.13.18.)
참나물오리엔탈우침(5.6.)
게맛살튀김(1.5.6.8.13.17.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
605.9/29.9/434.2/4.8

삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.)
어묵국(1.5.6.9.13.)
근대우침(5.6.)
백김치(완)(9.13.)
사과
피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
516.6/21.8/98.2/1.8

친환경차조밥
순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.)
콩나물우침(5.)
눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
두부구이*간장양념(5.6.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.7/25.9/113.8/3.6

친환경 찰현미밥
소고기미역국
(5.6.13.16.18.)
순살까르보찜닭
(2.5.13.15.)
취나물우침(5.6.)
배추김치(완)(9.13.)
딸기라떼(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
419.8/21/194.1/2.9

10/25 **Mon**

10/26 **Tue**

10/27 **Wed** 수다날

10/28 **Thu**

10/29 **Fri**

친환경서리태밥(5.)
근대된장국(5.6.13.)
청경채우침(5.6.)
오삼불고기(5.6.10.13.)
배추김치(완)(9.13.)
독도의날(케이크)(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
534/24.7/113.5/2.2

친환경기장밥
김치콩나물국(5.9.13.)
계란찜(1.9.13.)
숯불오리불고기(5.6.13.)
부추전(1.5.6.13.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
626.9/26.4/135.8/4.6

새우볶음밥
(1.2.5.6.9.10.12.13.)
쌀국수(5.13.16.)
단무지우침
짜조(1.5.6.)
배추김치(완)(9.13.)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
686.5/26.9/108.7/3.6

친환경흑미밥
부대찌개*라면사리
(1.5.6.10.13.15.16.)
돈육메추리알장조림
(1.5.6.10.13.)
미역줄기볶음(13.)
순살아귀강정(1.2.4.5.6.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
676.6/39.5/202.5/4.3

친환경 혼합잡곡밥(5.)
해물순두부찌개(1.5.9.13.18.)
한우버섯불고기(5.6.13.16.)
베이컨감자볶음(10.)
배추김치(완)(9.13.)
할로윈마카롱(1.2.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
502/30.8/74.3/5.2

식단에 알레르기 유발 식을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 및 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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