



가정통신문
제 2022-103호

9월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
<http://www.jhwasan.es.kr>



비만이란?

비만이란 비정상적으로 체지방이 과도하게 증가된 상태로 대사장애가 유발된 만성질환을 말합니다. 같은 체중이라도 근육이 지방보다 많은 사람은 비만이 아닌 경우가 많습니다. 따라서 단순히 체중이 많이 나가거나, 몸매가 멋지거나 날씬하지 않다고 하여 비만이라고 할 수는 없습니다.

<출처 안전보건공단>



비만의 여러 가지 원인은?

- ① **유전** - 부모가 모두 비만일 경우 아이가 비만이 될 확률이 높아집니다.
- ② **식사량과 식품의 종류** - 필요한 열량보다 지나치게 많은 열량을 섭취하거나 달고 기름진 음식을 많이 먹으면 비만이 될 확률이 높아집니다.
- ③ **생활습관** - 불규칙적인 식습관, 오래 앉아있는 습관이 비만을 일으킬 수 있습니다.
- ④ **정서적 문제** - 스트레스를 먹는 것으로 해결하면 비만으로 이어질 수 있습니다.
- ⑤ **질병** - 호르몬 이상 등 특정 질병에 걸렸을 경우 비만이 될 수 있습니다.



비만은 왜 문제가 될까요?



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.



다같이 비만을 예방해요!

1. 식사는 제때에 골고루 먹습니다.
2. 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.
3. 천천히 먹습니다.
4. 기름진음식, 달거나 짠 음식은 피합니다.
5. 간식으로 채소, 과일, 저지방우유를 선택합니다.
6. 밤에 야식을 먹지 않습니다.
7. 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트 식품을 줄입니다.
8. 스마트폰을 줄이고 꾸준한 신체활동과 일주일에 3번 이상 운동을 합니다.



가을의 달빛이 가장 좋은 밤 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일!

8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리기 등 하기도하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.



맛있는 송편 지역마다 달라요.

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 '송병'이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이예요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 '오색송편'은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 '감자송편'은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 먹을 내는 것이 특징!



충청도의 '호박송편'은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 '모시송편'은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팥, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '찹쌀송편'은 찹쌀을 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 찹쌀의 씹새로운 맛과 향이 특징!

제주도의 '완두송편'은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 쪼개어 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 냅니다. <출처-참쌤스쿨>



9월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

			9/1 목 생일밥상	9/2 금
			발아현미밥 생일축하닭미역국(5.6.13.15.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) ♥생일케이크(딸기맛)♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/29/84.6/2.5	친환경차조밥 된장찌개(5.6.13.) 감자채전(5.6.) 싸먹는오리냉채*새콤드레싱 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) ♥요거트푸딩♥(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/19.5/69.7/3.3
9/5 월	9/6 화	9/7 수 수다날	9/8 목	9/9 금 추석
친환경귀리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 진미채도라지무침(5.6.13.17.) ♥오향죽점*쌈장♥ (2.5.6.10.13.16.18.) 백김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.9/31.2/111.9/4.4	친환경혼합곡밥(5.) 실파계란국(1.5.6.13.) ♥바질크림떡볶이♥ (1.2.5.6.10.13.15.16.) 오리엔탈샐러드(자율) (5.6.13.) 치킨까스*머스타드 (1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) ♥망고주스♥(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/17.2/70.5/3.1	마크니커리(2.5.6.12.13.15.) 유부맑은국(5.6.13.) 로컬울외장아찌(13.) ♥소떡소떡♥ (5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥샤인머스켓♥ * 에너지/단백질/칼슘/철 500.7/17.8/80.9/4.7	친환경찰보리밥 육개장(5.6.13.15.16.) 간장양념찜닭(5.6.13.15.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.4/37.1/77.5/3.1	
9/12 월 대체공휴일	9/13 화	9/14 수 수다날	9/15 목	9/16 금
	친환경찰흑미밥 도토리묵국(5.6.9.13.) 꾸꾸미돼지고기불고기 (5.6.10.13.18.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 깍두기(9.13.) ♥블루베리치즈파이♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.3/25.2/88.5/3	참치야채비빔밥*초고추장 (5.6.13.) 건새우근대국(5.6.9.13.18.) 스크램블에그(1.2.10.) ♥함박스테이크*소스♥ (2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 친환경포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/27.9/139.7/5.3	홍국쌀밥 ♥한방갈비탕♥ (1.5.6.13.16.) 두부조림(5.6.13.) 코다리강정(2.5.6.12.16.) 석박지김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.5/27.9/92.7/3.2	아미노라이스밥 해물순두부찌개 (5.6.9.10.13.17.18.) 단호박고로케(1.5.6.) 달다리샐러드 (1.2.5.6.13.15.) 백김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/31.6/99.6/5.5
9/19 월	9/20 화	9/21 수 수다날 지구살리기실천의날(채식)	9/22 목 분리배출실천의날	9/23 금
칼슘참쌀밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.) 수제떡갈비구이*파채 (2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 도시락김(13.) 꿀토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.5/26.5/103.2/3.8	클로렐라밥 순살아귀탕(5.6.13.18.) 참나물무침(5.6.13.) 알리오로리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.1/21.8/59.2/3.6	우영멸치볶음밥(5.6.13.) ♥미니우동♥(1.5.6.7.13.16.) 오이무침(5.6.13.) ♥수제고르곤졸라피자♥ (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.9/20.9/266.7/3	친환경조각서리태밥(5.) 콩나물국(5.13.) 간장계란장(1.5.6.13.) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) ♥달바라떼♥(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564/32.1/158.8/2.9	친환경차수수밥 ♥돼지등뼈감자탕♥ (5.6.10.13.) 연두부*양념간장(5.6.13.) ♥통살새우까스*참발라소스 (1.2.5.6.16.18.) 깍두기(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/25.1/112.7/3.1
9/26 월	9/27 화	9/28 수 수다날	9/29 목	9/30 금
강황밥 오징어무국(5.6.13.17.) 숙주나물(5.6.) 눈꽃가득로제돈까스 (2.5.6.10.12.) 배추김치(9.13.) ♥인절미마늘빵♥(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/24.5/89.5/2.7	친환경찰보리밥 ♥부대찌개♥ (1.2.5.6.9.10.13.16.) 브로콜리숙회(자율)(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 가자미살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) ♥큐브치즈열대과일샐러드♥ (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/28.4/147.2/2.9	♥오므라이스♥ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 미소된장국(5.6.13.) 졸단무지 ♥어니언치킨♥ (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/30.8/97.9/3.6	친환경찰흑미밥 새우탕(5.6.9.13.18.) 잔멸치비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.) 치즈계란말이(1.2.5.6.10.) 깍두기(9.13.) ♥쿠앤크아몬드♥(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.2/26.6/166.9/3.2	친환경혼합곡밥(5.) 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 묵은지닭조림 (5.6.9.13.15.18.) 감자채파프리카볶음(5.) 깍두기(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 491.2/32.4/76.2/4.5