

제목: 2025학년도 5월 학교급식 영양소식 및 식단 안내

비만비켜! 내 건강은 내가 지킨다!

비만이란?

- ✓ 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- ✓ 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- ✓ 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태

내가 비만인지 어떻게 알 수 있을까요?

$$\text{비만도} = \frac{\text{실제 체중} - \text{표준 체중}}{\text{표준 체중}} \times 100$$

체중 미달

정상 체중

과체중

비만

10% 이하

10% 이내

10~20%

20% 이상

비만을 예방하는 올바른 식습관

- ✓ 성장이 활발한 학생 때에는 무조건 적게 먹는 것이 아닌 **알맞은 식사계획**을 세우고 실천해요.



비만을 예방하는 올바른 운동습관

- ✓ 운동을 하면 **체중감소**와 비만과 관련된 **병**을 예방하는데 효과가 있으며, 기분이 좋아지고 **자신감**이 생겨요.



이렇게 먹어요!



이렇게 먹으면 안돼요!



1,000Kcal의 막대사탕 하나를 먹은 후,  
**얼마나 운동을 해야 이 칼로리를 소모할 수 있을까요?**

운동	시간	운동	시간
계단 2칸씩 오르기	16분	달리기	12분
등산	21분	자전거	35분
산책	49분	수영	17분



✓ 오늘 먹은 음식과 운동 습관 기록, 일주일에 한번씩 체중을 적는 **일기**를 쓰면 올바른 습관을 **꾸준히 실천**하는데 도움이 됩니다.



# 5월 학교급식 식단 안내



<b>◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내</b> <b>*쌀: 친환경쌀(유기농) *콩: 국내산, 두부콩: 국내산</b> <b>*배추김치(배추,고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)</b> <b>*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산(베이컨:수입산)</b> <b>*쇠고기: 국내산 한우(암소)</b> <b>*미꾸라지,고등어,참조기,아귀/가공품:국내산 *갈치:세네갈산 *꽃게:국내산</b> <b>*명태/가공품:러시아산 *낙지:베트남산 *주꾸미:베트남산 *다랑어: 원양산</b> <b>*오징어:국내산(오징어채:페루산)</b> <b>*양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함</b>			<b>5/1 Thu</b> <b>근로자의날/ 개교기념일</b> 	<b>5/2 Fri</b> 친환경칼슘찜쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 닭살김치볶음(9.15) 볶음우동(1.5.6.10.13.18) 충각김치(완)(9) 생일케이크(레인보우)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/33.3/168.8/2.5
<b>5/5 Mon</b> <b>석가탄신일/ 어린이날</b> 	<b>5/6 Tue</b> <b>어린이날 대체휴일</b> 	<b>5/7 Wed 수다날</b> 친환경작은쌀밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 잎새만두찜(1.5.6.10.16.18) 숙갓나물 김치볶음(9) 새우짜조림/칠리S(1.5.6.8.9.12.13) 딸기칩특목딸기라떼(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/20.5/251.3/1.2	<b>5/8 Thu</b> 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 북어두부국(5) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.13) 머위잎무침(5.6) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/37.9/313.0/4.4	<b>5/9 Fri</b> 친환경귀리밥 버섯떡국(1.9) 마파두부조림(5.6.10.12.13.18) 오이부추무침 달고기까스/레몬크림S(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/26.3/181.6/3.1
<b>5/12 Mon</b> 친환경통밀밥(6) 오색어묵국(1.5.6.8.9.17.18) 청경채나물 수제건파래볶음(5.13) 마라상귀치킨(15) 배추김치(완)(9) 매실주스(컵) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.4/30.1/221.3/2.7	<b>5/13 Tue</b> 돈까스덮밥(1.5.6.10.13) 아욱된장국(5.6.9) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 카프레제샐러드(2.12.13) 고르곤잘릭피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/28.3/313.3/3.7	<b>5/14 Wed 수다날</b> 친환경찰흑미밥 설렁탕&당면(1.5.16) 모듬쌈채쌈(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(완)(9) 떠먹는골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.9/33.1/95.5/4.0	<b>5/15 Thu</b> 채소자장밥(1.5.6.13.16) 크래미게살스프(1.5.6.13.18) 울외장아찌무침 간쑤새우(1.5.6.9.12.13.18) 채소군만두(1.5.6.10.15.16.18) 쌈배추겉절이(9.13) 아이스크림(플랜도)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/22.4/263.1/6.4	<b>5/16 Fri</b> 친환경팔찰밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 미역줄기볶음 구이김(카카오광천김) 바베큐닭다리구이(5.6.12.13.15) 깍두기(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.6/31.9/155.5/2.2
<b>5/19 Mon</b> 친환경옥수수밥 우렁된장찌개(5.6) 오향장육/상추쌈(5.6.10) 숙주나물 로제떡볶이(1.5.6.12.13.16.18) 보쌈김치(완)(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.5/28.3/247.8/2.9	<b>5/20 Tue</b> 친환경찰현미밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 콩고기메추리알조림(1.5.6) 시금치나물 순살전갱이고추장구이(5.6) 배추김치(완)(9) 요구르트(키핑)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/31.1/167.3/3.8	<b>5/21 Wed 수다날</b> 친환경찰기장밥 아몬드머핀빵(수제)(1.2.5.6) 대구매운탕(5.9) 사과소스미트볼조림(1.2.5.6.10.15.16) 도토리묵야채무침(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/38.2/192.4/4.1	<b>5/22 Thu</b> 친환경차조밥 쇠고기무국(5.6.16) 연두부찜/양념장(5.6) 돈육김치볶음(9.10) 아비꼬카레우동(2.5.6.10.12.13.16.18) 모듬부각(5.6) 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/28.9/246.4/3.3	<b>5/23 Fri</b> 전주비빔밥(5.6.16) 새알팔죽 건새우미역국(5.6.9) 소이콩꾸달(15) 깍두기(완)(9) 멜론(머스크) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/31.3/298.0/3.9
<b>5/26 Mon</b> 친환경찰보리밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 국물달걀찜(1.5.6) 취나물무침(5.6) 찜쌀탕수육(1.5.6.10.11) 배추김치(완)(9) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/21.5/116.3/9.1	<b>5/27 Tue</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 깻잎순나물 브로콜리&다시마초화(5.6.13) 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 미니볼고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/32.2/262.1/2.8	<b>5/28 Wed 수다날</b> 친환경작은쌀밥 메밀소바(온)(3.5.6.7.13.18) 가지나물(5.6) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 깍두기&파김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.2/30.6/156.5/3.6	<b>5/29 Thu</b> 친환경녹차카테킨쌀밥 꽃게오징어국(5.6.8.13.17) 두부양념조림(5.6) 매생이달걀말이(1.5) 으갠감자구이/요거트마요S(1.2.5.13) 충각김치(완)(9) 뿌따쿨(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/28.8/325.6/6.0	<b>5/30 Fri</b> 친환경율무밥 삼색수제미국(5.6.9) 갈치무조림 파리고추멸치볶음(5.6) 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10) 배추김치(완)(9) 초코수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/26.8/225.8/2.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [www.ji-seosin.es.kr](http://www.ji-seosin.es.kr) → 알림마당 → 식생활관  
 ◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.  
 ◇ 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) 19.잣