

□ 나는 정말 다이어트가 필요할까요?

CHECK!

Q 지금 나의 체형은 어떠하다고 생각하나요?

- ☐ 매우 마른 체형 ☐ 마른 체형 ☐ 보통
☐ 조금 살찐 체형 ☐ 매우 살찐 체형

Q 현재 나의 체형에 만족하고 있습니까?

- ☐ 매우 불만 ☐ 불만족 ☐ 보통
☐ 만족 ☐ 매우 만족

비만은 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태이므로 체내 지방량을 측정하여 평가하는 것이 가장 정확합니다. 그러나 실제 지방량을 정확히 측정하기는 어려워 간접적으로 평가하게 되며 그 중 많이 사용하는 방법이 **체질량지수**와 허리둘레의 측정입니다.

체질량지수(body mass index, BMI): 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값입니다. 체지방량과 상관관계가 높아 체중 및 신장을 이용한 지수 중 가장 널리 사용되는 방법입니다.

기준		
18.5 미만: 체중부족	18.5~22.9: 정상체중	23-24.9: 비만 전 단계(과체중)
25-29.9: 1단계비만	30-34.9: 2단계비만	35 이상: 3단계비만(고도비만)

(예: 신장 170cm, 체중 70 kg인 사람의 체질량지수는 24.2로 과체중)

내가 생각하는 나의 몸과 실제 판정 결과의 차이는 어떠한가요?
나의 지금 모습을 정확히 알고, 올바른 식습관과 체중 조절로 건강체중을 유지할 수 있도록 합시다.

출처: 한국건강증진개발원, 대한비만학회

□ 잘못된 다이어트로 인한 빈혈

빈혈의 증상



성장을 위한 균형 잡힌 식사

1. 제때에 골고루 먹는다.

혈액을 만드는 데는 거의 모든 영양소가 관여하므로 골고루 섭취하는 것이 중요합니다. 또한, 끼니를 거르지 말고 규칙적으로 균형 있는 식사를 하도록 합니다.

2. 단백질과 철이 많이 함유된 식품을 섭취한다.

고기, 생선, 달걀 등 동물성 식품에 포함된 철이 몸에서 흡수, 이용되기 쉬우므로 이러한 식품을 매끼 식사에 포함시키도록 합시다.

3. 비타민C가 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취한다.

소장에서 철의 흡수를 돕는 비타민C가 풍부한 식품을 충분히 섭취하도록 합니다.

4. 커피, 홍차, 녹차 등의 섭취를 줄인다.

탄닌산은 철 흡수를 저해하므로 식후 1시간 이내에 마시지 않습니다.

■ 알레르기 정보

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

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

10월 학교급식 안내【조식】

	10/1 	10/2 	10/3 	10/4 										
	대체공휴일	야채볶음밥* 감자호박된장국* 진미채조림(매콤)* 생선까스* 맛김* 배추김치 마시는제주감귤이당*	개천절	재량휴업일										
		* 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/32.9/155.9/3.3												
10/7 	10/8 	10/9 	10/10 	10/11 										
김치볶음밥* 옥수수스프* 멸치볶음(매콤)* 치즈돈가스(소)* 배추김치 왕만두* 웃담(블루베리)*	수수밥* 순두부계란국* 시금치나물무침* 닭볶음* 햄김치볶음* 배추김치 시리얼(허쉬초코)*	한글날	발아현미밥* 대만식샌드위치* 참치김치찌개* 콩조림* 감자햄볶음* 바사삭나초치킨(치즈마요)* 배추김치	보리밥* 닭개장* 불어묵파리고추조림* 오이부추무침* 버섯소불고기* 배추김치 바나나*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 829.4/28.7/345.1/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 911.2/39.0/339.8/3.4			* 에너지/단백질/칼슘/철 828.9/29.4/150.6/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 691.9/39.9/123.9/4.6									
10/14 	10/15 	10/16 	10/17 	10/18 										
기장밥* 조랭이떡국* 콩나물무침* 두부/김치볶음* 에그토르티아(햄에그까스)* 배추김치 토마토(설탕)*	간장계란밥* 호박고추장찌개* 골뱅이야채무침* 싸먹는햄구이* 배추김치 불닭맛김* 키위사과주스*	차조밥* 종합어묵국* 순두부달걀찜* 오징어나지볶음* 애호박느타리버섯볶음(자율) * 배추김치 뿌띠첼(복숭아)*	흑미밥* 닭곰탕* 돈육간장불고기* 메밀전병* 배추김치 시리얼(아몬드푸레이크)* 오이스틱/쌈장*	발아현미밥* 햄계란치즈토스트* 맑은미역국* 어묵조림* 파콘치킨* 배추김치 뽀로로요구르트*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 825.0/26.3/157.5/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/30.2/104.1/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/42.4/308.6/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/41.2/248.6/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 846.6/36.3/433.7/3.5										
10/21 	10/22 	10/23 	10/24 	10/25 										
수수밥* 꽃게탕* 돈육메추리알장조림* 콩나물무침* 닭갈비* 배추김치 바나나맛우유(둥)*	발아현미밥* 쇠고기야채죽* 감자조림(매콤)* 고사리볶음* 싸먹는오리훈제슬라이스* 배추김치 블루베리마카롱*	보리밥* 부대찌개* 돼지갈비떡찜* 시금치고추장무침* 동글동글밥까스* 배추김치 청포도&방울토마토*	기장밥* 호박된장국* 안동찜닭* 무생채* 자반고등어구이* 배추김치 시리얼(그레놀라)*	흑미밥* 오징어무국* 숙주나물무침* 묵은지제육볶음* 닭봉데리아끼구이* 배추김치 초코칩머핀*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/42.1/292.9/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 795.6/24.0/93.8/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/38.2/76.4/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 845.5/42.0/272.6/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 793.1/40.9/169.5/3.5										
10/28 	10/29 	10/30 	10/31 											
보리밥* 떡만둣국* 파리고추돈육장조림* 오리불고기* 애호박느타리버섯볶음(자율) * 배추김치 검은콩두유*	발아현미밥* 팽이버섯된장국* 미나리무침(자율)* 파채간장불고기* 코코넛치킨링(2)* 배추김치 시리얼(오레오)*	수수밥* 돈육김치찌개* 공치김치조림* 콩나물무침* 닭갈비(간장)* 포테이토치즈스틱* 배추김치	흑미밥* 프렌치토스트* 동태매운탕* 무생채* 치즈떡볶이* 코코넛하트연어치즈까스* 배추김치											
* 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/39.4/259.2/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 789.9/39.8/342.4/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/43.5/220.0/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 817.6/29.9/160.8/2.2											
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

10월 학교급식 안내【중식】

	10/1 	10/2 	10/3 	10/4 										
	대체공휴일	기장밥* 닭곰탕* 순두부* 가지볶음* 돈육콩나물볶음* 배추김치 바람떡*	개천절	재량휴업일										
		* 에너지/단백질/칼슘/철 740.2/38.1/96.1/3.7												
10/7 	10/8 	10/9 	10/10 	10/11  이달의생일상										
차조밥* 육개장* 갈치무조림* 머루포도* 썩갠두부무침* 허니간장치킨* 배추김치	흑미밥* 콩나물국* 청경채무침(자율)* 주꾸미삼겹살불고기* 배추김치 흑임자샐러드파스타* 수제고르곤줄라또띠아* 야쿠르트(샤인머스켓)*	한글날	대파달걀볶음밥* 마라탕* 진미채조림(간장)* 도토리묵무침* 귀바로우(파인소스)* 배추김치 납작복숭아허니그린티*	발아현미밥* 쇠고기미역국* 깻잎찜* 부추잡채* 묵은지닭볶음* 깍두기* 단풍케이크*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/48.0/137.1/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 829.8/35.9/208.1/2.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 879.8/32.5/220.0/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 796.3/33.1/152.2/4.4										
10/14 	10/15  채식의날	10/16 	10/17 	10/18 										
흑미밥* 들깨시래기된장국* 돼지불고기상추쌈(쌈장)* 건새우애호박볶음* 치즈달걀말이(2)* 배추김치 꿀떡*	기장밥* 어묵크로켓(팽초,새우)* 꽃게탕* 시금치나물무침* 매콤오징어볶음(소면)* 배추김치 파인애플*	작은밥(보리)* 감자양송이스프* 토마토스파게티* 왕돈까스* 배추김치 사과즙(지역산)* 피클*	수수밥* 찜뽕국* 마파두부* 콩나물무침* 짜장불고기(돈육)* 배추김치 바닐라초코아이스크림(허쉬)*	차조밥* 블루베리크림치즈크로플* 삼색감자옹심이국* 달걀비* 모듬소세지채소볶음* 배추김치 돌김자반*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 786.4/44.0/302.7/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 757.5/36.4/155.0/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 835.1/20.6/103.7/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/48.6/241.1/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/32.6/91.0/3.3										
10/21 	10/22 	10/23 	10/24 	10/25 										
작은밥(보리)* 고기국수* 감자채피망볶음* 부추전* 깍두기* 오이스틱/쌈장* 웃담요구르트(딸기)*	기장밥* 쇠고기버섯샤브샤브* 로제달떡볶이(분모자)* 치커리사과샐러드* 삼치구이(데리아끼)* 배추김치 뽕글뽕글쏘시지*	흑미밥* 달걀부추국* 야채비빔만두(작은만두)* 표고호박볶음(자율)* 오리훈제단호박구이&머스터드* 배추김치 요거톡(링&초코볼)*	작은밥(보리)* 참치채소죽* 가지찜(자율)* 케이준감자튀김* 배추김치 치즈불고기버거* 따옴쥬스(애플망고)*	차조밥* 순두부찌개* 동파육* 미나리무침(자율)* 쫄면채소무침* 배추김치 하우스굴*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 779.3/39.1/89.1/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 774.5/48.2/143.1/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 817.6/30.5/190.1/1.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.6/21.6/228.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 783.9/39.2/124.7/2.7										
10/28 	10/29 	10/30 	10/31 											
수수밥* 닭칼국수* 두부조림* 숙주미나리무침* 피쉬앤칩스* 배추김치 키위*	기장밥* 낙지연포탕* 청양풍뽕닭* 꼬시래기초무침* 깐소새우조림(떡)* 배추김치 모구모구(알로에포도맛)*	김가루볶음밥(작은밥)* 전주식콩나물국* 돈마호크* 배추김치 얼라이브(스위티자몽)* 샐러드파스타* 팔미어파이* 피클*	차조밥* 순두부계란국* 해물콩나물찜* 상추부추무침(자율)* 고구마맛탕(유자)* 배추김치 아이비타* 킹콩달고치*											
* 에너지/단백질/칼슘/철 835.8/31.6/162.7/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/38.4/221.7/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 937.1/60.0/92.7/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/28.4/126.3/7.9											
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다량어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

10월 학교급식 안내【석식】

	10/1 		10/2 		10/3 		10/4 							
	대체공휴일		미급식		개천절		재량휴업일							
	10/7 		10/8 		10/9 		10/10 							
작은밥(보리)* 돈코츠라면* 참치김치볶음* 오꼬노미야끼(해물)* 배추김치 과채주스(엘로우)* 단무지(반달)* * 에너지/단백질/칼슘/철 915.4/37.9/251.4/2.7		기장밥* 쇠고기무국* 오리불고기* 옥수수알계란찜* 맛김* 배추김치 구슬아이스크림(초코바닐라)* * 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/29.7/116.1/3.3		한글날		차조밥* 굴림만두국* 숙주나물무침* 치즈닭갈비* 김치전* 배추김치 감자핫도그* * 에너지/단백질/칼슘/철 788.4/32.0/198.1/2.2		흑미밥* 등뼈감자탕* 마파두부* 야삭오이고추된장무침(자율)* 청파래오징어가스(타르타르)* 배추김치 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 769.7/34.9/117.6/2.7						
10/14 		10/15 		10/16 		10/17 		10/18 						
차조밥* 김치콩나물국* 안동찜닭* 상추부추무침(자율)* 비엔나푸실리볶음* 배추김치 트리플치즈크러스트피자* * 에너지/단백질/칼슘/철 854.6/42.3/272.2/3.7		발아현미밥* 순두부찌개* 가지볶음(자율)* 해물볶음우동* 배추김치 그릭콩포트(요거트)* 멘보샤*		베이컨김치볶음밥* 유부된장국* 숙주나물무침* 닭장각구이(바베큐)* 배추김치 단호박고구마샐러드* 하우스쿨*		기장밥* 메이플피칸* 부대찌개* 시금치나물무침* 오징어나크지볶음* 두부전* 배추김치		보리밥* 두부된장국* 묵은지갈비찜* 무생채* 스팸튀김* 배추김치 초코칩설기(지역산)* * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/29.0/83.7/2.2						
10/21 		10/22 		10/23 		10/24 		10/25 						
흑미밥* 아욱된장국* 두부/김치볶음* 미역줄기볶음* 돼지갈비바베큐* 배추김치 우리밀생크림오믈렛* * 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/41.7/202.8/3.6		차조밥* 맑은미역국* 목살참스테이크&웨지감자* 배추김치 자두레몬에이드* 크림스파게티* 피클*		새우야채볶음밥* 어묵우동국* 감자채피망볶음* 치킨또띠아* 배추김치 오렌지에이드*		발아현미밥* 달콤탕* 김말이강정(떡)* 오이부추무침* 돼지불고기* 배추김치 유자크림스콘*		미급식일						
10/28 		10/29 		10/30 		10/31 								
작은밥(보리)* 달걀부추국* 순대찜(부추)* 우삼겹떡볶이(주)* 모듬튀김* 배추김치 웃담(블루베리)* * 에너지/단백질/칼슘/철 918.9/31.7/247.5/5.4		흑미밥* 비빔국수* 참치김치찌개* 편육* 무말랭이무침(자율)* 배추김치 화이트슈*		발아현미밥* 시래기된장국* 야채계란찜* 김치오리양념볶음* 배추김치 황치즈쿠키(지역산)* 오이스틱/쌈장*		기장밥* 오징어무국* 미나리무침(자율)* 알감자버터구이* 통등심돈가스(지역산)* 배추김치 딸기우유*								
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다량어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산