



화이팅!

올바른 체중관리

지난 여름 썬는 듯한 무더위도 어느덧 아침 저녁 불어오는 선선한 바람에 서서히 물러나는 듯합니다. 가을은 식욕의 계절이면서 운동하기 좋은 계절이기도 합니다. 어린이와 청소년기는 비만이 될 경우 지방세포의 수가 많아져서 성인이 된 후에도 체중 조절에 어려움이 많아 성인비만으로 이어질 확률이 높습니다. 중요한 시기인 만큼 건강 체중을 유지하여 평생건강의 기틀이 될 수 있도록 많은 관심 가져 주시기 바랍니다.

어린이 비만,
이래서 안 좋아요

- ▶ 자신감이 줄어 들어요.
- ▶ 움직임이 둔해지고 운동이 어려워져요.
- ▶ 키가 쑥쑥 자라지 못해요.
- ▶ 어른이 되어도 비만이 되기 쉽고 고혈압, 당뇨병 등 질병이 생기기 쉬워요.

어린이 비만,
이래서 생겨요!



▶ 과식

- 좋아하는 음식은 배가 불러도 계속 먹어요.
- 아침을 굶고 점심, 저녁식사, 간식을 많이 먹어요.
- 늦은 저녁에 간식을 먹어요.
- 텔레비전을 보거나 게임을 하면서 음식을 먹어요.

▶ 고칼로리식

- 햄버거, 피자 등 패스트 푸드를 자주 먹어요.
- 과자, 초콜릿, 케이크를 자주 먹어요.
- 콜라, 사이다 등 단 음료를 자주 마셔요.
- 고기, 햄 반찬을 자주 먹어요.

▶ 활동 부족

- 식사 후에 텔레비전이나 컴퓨터 게임을 즐겨요.
- 운동을 싫어하고 누워있는 것을 좋아해요.
- 계단보다 엘리베이터를 많이 이용해요.

올바른 체중 조절 방법은 ?

올바른 식사 습관 갖기

- ✓ 3끼를 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹어요.
- ✓ 다양한 음식을 골고루 먹어요.
- ✓ 햄버거, 피자 등 패스트푸드는 조금씩 먹어요.
- ✓ 과자, 스낵 대신 과일, 감자, 옥수수 등을 먹어요.
- ✓ 콜라, 사이다 대신 우유를 마셔요.
(과일주스에도 당이 많으므로 적당히 마셔요)
- ✓ 음식은 싱겁게 먹어요.
- ✓ 먹은 음식량이나 칼로리 등에 관심을 가져요.
(가공식품은 영양표시를 확인해요~)

활동량 늘리기

- ▶ 컴퓨터, 텔레비전, 휴대폰 사용 시간을 줄여요.
- ▶ 줄넘기나 산책, 자전거 타기 등을 꾸준히 해요.
- ▶ 좋아하는 음악을 들으며 춤을 춰요.
- ▶ 잠자기 전, 후에 스트레칭을 해요.
- ▶ 심부름이나 방청소를 자주 해요.



먹은 만큼 활동해요~~





10월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
10/2	10/3	10/4 수다날	10/5	10/6
임시공휴일 	개천절 	바베큐치킨참치마요덮밥 (1.5.6.13.15) 민물새우찌개 (9.13) 쫄면야채무침 (5.6.13) 치커리사과샐러드 (1.2.5.6) 배추김치 (9) 요거타임 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/25.2/217.5/2.7	친환경보리쌀밥 찜뽕 (5.6.9.10.13.17.18) 두부튀김양념조림 (5.6.12.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대들깨무침 (13) 배추김치 (9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/23.7/200.4/3.7	친환경찰현미밥 오색떡국 (1.16) 훈제치킨/부추양파샐러드 (2.5.6.12.13.15) 콩치김치조림 (5.6.9.13) 썩갠두부나물 (5) 총각김치 (9) 생크림케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.0/25.0/102.3/2.3
10/9	10/10	10/11 수다날	10/12	10/13
한글날 	친환경혼합잡곡밥 (5) 육개장 (1.13.16) 닭봉오브구이 (1.5.6.13.15) 연두부/양념장 (5.6) 미역줄기볶음 (5) 보쌈김치 (9) 친환경포도 (머루) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/28.6/118.5/2.8	가츠동 (돈가츠덮밥) (1.2.5.6.7.10.13.18) 건새우아욱국 (5.6.9) 주꾸미낙지볶음 (5.6.13) 참쌀콩멸치볶음 (5.6.13) 배추김치 (9) 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/26.4/236.7/3.7	친환경통밀밥 (6) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 매실장아찌 새우멸치파래자반 배추김치 (9) 고르곤졸라 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/31.7/203.5/4.1	친환경찰기장밥 잔치국수 (1.5.6) 닭갈비/눈꽃치즈 (2.5.6.13.15.18) 콘치즈군만두 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 참나물무침 깍두기 (9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/27.2/160.6/2.9
10/16	10/17	10/18 수다날	10/19	10/20 생일축하날
친환경발아찰현미밥 추어탕 (5.6.13) 대패삼겹살굴소스야채볶음 (5.6.10.13.18) 도토리묵/양념장 (5.6) 모듬쌈/쌈장 (자율) (5.6.13) 배추김치 (9) 회오리감자 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/18.5/223.3/3.6	친환경보리쌀밥 영양닭곰탕 (15) 연양식불고기/어린잎샐러드 (1.2.5.6.13.16) 고등어무조림 (5.6.7.13) 들깨콩나물무침 (5) 배추김치 (9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.4/25.6/69.1/3.0	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 유부미소된장국 (5.6.9) 간통기 (1.5.6.12.13.15) 카프레제샐러드 (구슬) (1.2.5.6.12) 총각김치 (9) 요거트/시리얼 (블루베리) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/25.3/348.0/13.4	친환경찰현미밥 마라탕 (2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 고구마줄기들깨볶음 (5.6) 배추김치 (9) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/24.9/95.0/2.5	친환경혼합잡곡밥 (5) 바지락미역국 (5.6.18) 바베큐등갈비찜 (1.5.6.10.12.13) 감자햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 양상추샐러드 (키워드레싱) (1.2.5.6.11.12) 배추김치 (9) 구슬아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/25.2/152.1/2.8
10/23	10/24	10/25 수다날	10/26	10/27
친환경차조밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 케이준샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 통곡물견과류멸치볶음 (1.2.5.6.9.13) 궁채장아찌 보쌈김치 (9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.4/30.5/114.0/2.3	친환경찰흑미밥 우동국 (1.2.5.6.9.13) 자장불고기 (1.5.6.13.16) 연근부각 (5.6) 시금치땅콩무침 (4) 배추김치 (9) 친환경샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/21.2/224.9/3.2	콩나물비빔밥 (5.10.16) 부추양념장 (5.6.13) 북어달걀국 (1) 소시지떡꼬치구이 (5.6.12.13) 청경채겉절이 (9.13) 배추김치 (9) 애플망고주스 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.3/17.8/129.0/2.1	친환경발아찰현미밥 순살아구탕 (5.13.18) 돼지갈비김치찌찜 (5.6.9.10.13) 싸먹는오리슬라이스 갯피클 깍두기 (9) 크로플/생크림 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/33.1/180.0/4.2	옥수수밥 맑은청국장찌개 (5) 양념닭튀김 (1.5.6.12.13.15) 불고기양배추전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 오이/파프리카/쌈장 (5.6.13) 배추김치 (9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/26.0/143.3/2.6
10/30	10/31	모든 잎이 꽃이 되는 가을은 두 번째 봄이다 		
친환경보리쌀밥 닭개장 (1.13.15) 편육/새우젓 (5.6.9.10.13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 명이나물장아찌 보쌈김치 (9) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.5/37.1/129.5/3.3	친환경찰현미밥 쇠고기낙지탕 (16) 바비큐순살치킨구이 (1.5.6.12.13.15) 유기농김구이 잔멸치깻잎찜 (5.6.13) 배추김치 (9) 요구르트 (런) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.7/29.2/160.6/2.8	손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 		

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

