

 <p>2022년 6월호</p>	<p>영양소식 http://www.judong.es.kr/</p>	<p>역은이: 영양교사 권민주 영양상담실 ☎535-2931</p>
---	---	--

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 예방하는 식생활습관!



- 1 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- 2 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- 3 TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- 4 등하굣길 군것질 못하게 하기
- 5 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- 6 체중을 매일 측정하기
- 7 TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



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



6월의 절기(하지)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지의 지나면 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 정음동초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:세네갈산, 꽃게:중국산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!</p>		<p>6/1 Wed 지방선거</p> 	<p>6/2 Thu 생일바상</p> <p>찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 사과소스미트볼조림*(1.5.6.10.15.16.) 매콤콩나물무침*(5.) 스크램블에그(1.2.5.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 던킨도넛(미니보스톤)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/27.5/148.1/3.8</p>	<p>6/3 Fri 단오밥상</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 등뼈강자탕*(5.6.9.10.13.18.) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15.18.) 시금치나물* 돌김자반(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수리취떡(초코필링)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/36.1/137.6/3.2</p>
<p>6/6 Mon 현충일</p> 	<p>6/7 Tue</p> <p>찰현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 숙주나물* 마늘종조림*(5.6.13.18.) 데리아케네펠치까스/소스(1.5.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 치즈감자그라탕*(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/24/187.8/5.4</p>	<p>6/8 Wed 수다날</p> <p>부타동(5.6.10.13.16.18.) 우동장국(1.5.6.8.9.13.16.18.) 단우지무침* 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 감자샐러드만두(1.4.5.6.10.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 한라봉제주감글주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/25/137.3/3.5</p>	<p>6/9 Thu</p> <p>찰기장밥 순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 얼갈이배추된장지짐(5.6.13.18.) 꽃떡갈비(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/24.7/184.7/5</p>	<p>6/10 Fri</p> <p>찰보리밥 무알랭이무침*(5.6.13.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 불낙죽(16.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.7/29.4/133.1/4.1</p>
<p>6/13 Mon</p> <p>찰현미밥 시금치된장국*(5.6.9.13.18.) 고등어무조림*(5.6.7.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오이추장무침*(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.1/27.2/119.3/3.3</p>	<p>6/14 Tue</p> <p>차수수밥 참치고추장찌개*(5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 돈육볼고기d(5.6.10.13.18.) 닭봉데리야끼구이*(2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634/42.5/135.4/4.4</p>	<p>6/15 Wed 수다날</p> <p>실파계란국(1.8.9.13.) 지장면(주)(1.5.6.10.13.16.18.) 치킨튀바로우/소스(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 납작군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단우지 얼라이브주스(미니)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.7/20.6/137.9/10.6</p>	<p>6/16 Thu</p> <p>찰보리밥 맑은콩나물국(5.13.) 상추치커리무침(5.6.13.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 함박스테이크/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.1/25.7/163.6/3.5</p>	<p>6/17 Fri</p> <p>찰흑미밥 감자수제비국(5.6.9.13.18.) 다시마브로콜리/초고추장(5.6.13.) 야채계란말이*(1.5.18.) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.7/31.4/157.4/3.7</p>
<p>6/20 Mon</p> <p>찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 감자채볶음(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/32.5/120.7/2.8</p>	<p>6/21 Tue</p> <p>찰보리밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 마파두부(마파소스)*(5.6.10.12.13.18.) 오징어김치전*(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 복숭아아이스티(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/25.1/158.4/4.5</p>	<p>6/22 Wed 수다날</p> <p>새우볶음밥d(2.5.6.9.10.12.13.18.) 도토리묵냉국*(1.5.8.9.13.16.18.) 청경채겉절이(자율)(9.13.) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18.) 각두기d(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.6/28.1/103.9/4.3</p>	<p>6/23 Thu</p> <p>찰기장밥 순두부찌개*(5.9.10.13.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 등근어육볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/28.9/147.7/4.7</p>	<p>6/24 Fri 6.25기념</p> <p>찰현미밥 쇠고기무국*(5.6.13.16.18.) 취나물된장무침(5.6.13.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 알감자버터구이*(2.5.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 우리밀건빵(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/29.4/152.1/3.9</p>
<p>6/27 Mon</p> <p>찰현미밥 호박고추장찌개(5.6.10.13.18.) 야채계란찜*(1.) 치커리사과샐러드(2.5.6.12.13.) 대구커들렛/소스(1.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박롤케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/27.5/108.1/3.3</p>	<p>6/28 Tue</p> <p>찰기장밥 떡국*(1.13.) 참나물무침* 매콤오징어볶음*(5.6.13.17.18.) 용가리치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620/34.2/128.1/2.5</p>	<p>6/29 Wed 수다날</p> <p>작은밥 잔치국수/간장양념장*(1.5.6.8.9.13.18.) 야채비빔만두(하트만두)*(1.5.6.10.13.16.18.) 술볶닭꼬치(5.6.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스초코사베트(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739/28.1/164.3/7.9</p>	<p>6/30 Thu</p> <p>찰흑미밥 아욱된장국*(5.6.9.13.18.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 삼치살카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 담근겉일김치(5.6.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 522/30.8/129.4/2.5</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.