



2021년
6월호

영양소식

역은이 : 영양교사 나정임
식생활관 ☎ 535-2931

비만, 바로 알기!

비만

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



소아비만 VS 성인비만

성인비만 = 세포크기의 팽창

일반인의 지방세포

비만인의 지방세포

VS

소아비만 = 세포의 증식
세포크기의 팽창



300~350억 개

VS



400~1200억 개
크기가 평균 40% 큼



비만 합병증



비만탈출 방법



컬러푸드에 힘

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토크산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!

절기 이야기 (6월)

1. 하지(21일) - 일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때
까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지
역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌먹거나 갈아서 감
자전을 부쳐 먹습니다.

(절기식 : 햇감자전)



6월 학교급식 식단 안내



5/31 Mon	6/1 Tue	6/2 Wed 수다날	6/3 Tue	6/4 Wed
<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 소고기버섯국(13.16.) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) 깻잎순나물 닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.) 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) 호두멸치조림(13.14.) 청경채오이무침(13.) 치즈블랙돈가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 비피더스(사과맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥(5.6.13.16.18.) 애호박돼지찌개(5.6.10.13.18.) 소고기장조림(1.5.6.16.) 돌자반볶음 살구잼파이(1.2.5.6.13.14.) 망고주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) 메밀순무침(3.5.6.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 코코넛새우까스(1.5.6.9.13.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 머위대들깨탕(9.13.) 가지나물(5.6.18.) 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) 블루베리&치즈파이(1.2.5.6.13.) 포도워터젤리
6/7 Mon	6/8 Tue	6/9 Wed 수다날	6/10 Thu	6/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 소고기버섯국(13.16.) 오징어장조림(5.6.17.18.) 꽂이캐김치지짐(5.6.9.13.18.) 고구마줄기무침 연근튀김(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥 우리콩청국장찌개(5.9.10.13.18.) 계란찜(유정란)(1.2.9.13.) 단호박오리불고기(5.6.13.) 간장깻잎장아찌 친환경사과 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥..(5.6.10.) 연두부계란탕(1.5.13.) *취나물무침(5.6.18.) 유자단무지맛살냉채(5.6.) 보름달군만두(1.5.6.10.16.18.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 맑은어묵국(1.5.6.13.16.) 마늘종조림(5.6.13.18.) 머위순된장무침(5.6.13.18.) 통안심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 딸기요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 완두콩밥 대구맑은탕(5.6.13.18.) 세발나물(5.6.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 한라봉제주감귤주스(13.)
6/14 Mon	6/15 Tue	6/16 Wed 수다날	6/17 Thu 생일밥상	6/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 닭미역국(13.15.) 소고기양송이볶음(5.6.13.16.18.) *담근깻잎김치(5.6.13.18.) 비피더스(복숭아맛)(2.) 수리취떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 잔치국수(1.5.6.13.16.) 계란찜(유정란)(1.2.9.13.) 감오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 울외장아찌(13.) 담근배추김치(9.13.) 유기농캐플주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 복어국..(1.5.13.) 고춧잎나물(5.6.18.) 그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 예산사과즙(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 국산콩나물무침(5.) 느타리버섯볶음 순살코다리튀김(1.4.5.6.12.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 소고기무국..(5.13.16.) 근대무침(5.6.18.) 오징어야채볶음(5.6.13.17.18.) 블루베리파이(1.2.5.6.13.) 자몽주스(13.)
6/21 Mon	6/22 Tue	6/23 Wed 수다날	6/24 Thu	6/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 시금치된장국(5.6.13.18.) 숙주나물 고구마순무침(5.6.18.) 치즈떡닭매운찜(2.5.6.13.15.18.) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 육개장..(1.13.16.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 명태통살까스(1.2.5.6.13.18.) 양배추흑임자샐러드(1.2.5.6.12.13.18.) 유기농식혜 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쫄면우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 비름나물 새송이돈육장조림(5.6.10.18.) 가자미구이(2.5.6.13.16.) 딸기잼파이(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) 오이무침(5.6.) 순살달고기구이 비피더스(애플망고)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 고구마줄기무침 닭카레볶음(2.5.6.13.15.16.) 모짜렐라치즈스틱(1.2.5.6.) 수박
6/28 Mon 생일밥상	6/29 Tue	6/30 Wed 수다날	건강한 재료만 담았습니다. 	
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 닭미역국(13.15.) 상추쌈(5.6.16.18.) 돼지수육(5.6.10.18.) 새우살호박볶음(5.9.13.) 포도워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 순두부새우전국(5.9.10.13.18.) 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) 돌자반볶음 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 홍미쌀밥 소고기순두부국..(5.13.16.) 오징어표고장조림(5.6.17.18.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 플레인요거트(2.5.6.13.) 호박인절미(1.2.5.6.13.) 		

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

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

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