



## 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!



가족 모두 함께 실천해요!

- 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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]

## 🍓 6월 학교급식 식단 안내 🍓

월	화	수	목	금
6/2	6/3	6/4(수다날)	6/5(학생선정식단)	6/6
흑미밥 사골떡만두국 (1.5.6.9.10.13.15.16.18) 갈치조림(5.6) 비타민나물 망고샐러드(1.2.5.6) 새우치즈버터구이(2.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/27.7/279.3/3.9		김치볶음밥(1.5.6.9.10.16) 콩나물국(5.9) 웰빙멸치조림(4.14) 계란후라이(1) 총각김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/33.2/326.5/4.6	완두콩밥 <b>마라탕</b> (1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 오징어채도라지초무침 (5.6.13.17) 닭봉구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.2/41.1/267.4/3.9	
6/9	6/10	6/11(수다날, 학생선정식단)	6/12	6/13
강황밥 감자들깨국(9) 족발+보쌈(5.6.9.10) 양파부추초절이(5.6.13) 실근약아채무침(5.13) 보쌈김치(9) 연근부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.7/34.0/258.0/2.6	귀리밥 오징어무국(9.13.17.18) 상추썩갠초무침(1.5.6.8.13) 돈육불고기(간)(10) 애호박라이스전(2.5.6) 배추김치(9) 야채스틱/쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/32.8/224.0/2.9	카레밥 (2.5.6.9.10.12.13.16.18) 연두부계란국(1.5.9) 해초무침(12) <b>브링클치킨</b> (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/36.7/331.9/4.8	차수수밥 시금치파스타(1.2.5.6.13.16) 옥수수스프(2.5.6.9.16) 양배추샐러드(1.2.5.6.12.13) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.2/28.7/328.0/3.4	찰기장밥 황태미역국(9) 바베큐족집(5.6.10.12.13.16) 열무나물무침 참치김치볶음(5.6.9) 깍두기(9) 와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/31.1/401.7/3.8
6/16	6/17	6/18(수다날)	6/19	6/20(채식의 날)
찰쌀현미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오이미역냉채(5.6.16) 새우칠리소스볶음 (1.5.6.9.12.13.18) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/18.0/121.4/4.3	찰홍미밥 배추닭국(9.15) 메추리알조림 (1.2.5.6.10.15.16) 미나리숙주나물 떡야채볶음(순 대)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.4/29.7/207.4/2.7	마파두부덮밥(2.5.6.10.13.16) 미역장국(5.6.9) 김실파무침 탕수육(2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/35.2/271.1/3.5	시금치쌀밥 아구콩나물국(5.9.13) 청포묵무침 닭갈비(2.5.6.15) 배추김치(9) 화이트수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.7/29.0/209.3/3.1	흑보리밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 오이토마토무침(12) 생선커를렛(1.5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/28.4/297.5/2.3
6/23	6/24	6/25(수다날)	6/26	6/27
보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 세발사과무침(13) 납작면굴소스볶음 (5.6.9.10.13.18) 손살갈치전 (1.2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 골드키위주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.5/30.6/268.9/3.6	통밀밥(6) 쇠고기된장찌개(5.6.9.16) 머위대들깨나물 안동찜닭(5.6.13.15) 김구이 배추김치(9) 모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/37.5/339.2/4.4	비빔밥(1.5.16) 시금치된장국(5.6.9) 닭다리데리야끼구이 (2.5.6.13.15) 무생채 약고추장(돈)(5.6.10) 모듬과일(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/40.9/242.6/3.8	찰기장밥 매운어묵국(1.5.6.13.16) 웰빙새우조림(4.5.6.9.14) 상추부추들깨무침 쇠고기버섯불고기(16) 배추김치(9) 크루아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.2/34.7/99.6/4.2	찰쌀현미밥 감자탕(5.6.9.10) 미역줄기버섯볶음 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/28.3/360.1/4.7
6/30	<div> <div> <b>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</b>  </div> <div> <b>◇ 발산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</b>                      * 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산                      * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)                      * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소)                      * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품 : 국내산                      * 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산                      * 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산                      * 수산물가공품 : 국내산(오징어채, 페루산)                      * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(망어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!                 </div> </div>			

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [school.jbedu.kr](http://school.jbedu.kr) > ks-balsan ~> 학교소식 ~> 급식소식

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