



비만, 바로 알기!

비만이란?

- 지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태
- 소아비만: 지방세포 수와 크기 증가
- 성인비만: 지방세포 크기 증가

지방세포의 크기는 줄일 수 있지만 수는 줄어들지 않으므로 소아비만이 성인비만으로 이어질 가능성이 큼

왜? 비만이 될까?



어린이 비만이 좋지 않은 이유

- ① 어른이 되어도 비만이 될 가능성이 높습니다.
- ② 만성질환에 걸릴 가능성이 큼니다.
 - 고혈압·고지혈증·당뇨병·동맥경화·심장질환·지방간 등
- ③ 운동능력이 저하됩니다.
- ④ 체형으로 인해 스스로가 심리적으로 위축되어 자신감이 저하되고 소극적인 성격으로 변할 수 있습니다.

비만예방을 위한 올바른 식사법

'식품 구성탑을 이용하여 균형잡힌 식사하기'

- 5가지 식품군을 골고루, 알맞게, 제때에, 즐겁게 식사합니다.

'같은 군 안에서도 골고루 먹기'

- 같은 군 안에서도 한 가지 식품만 먹지 않고, 골고루 다양한 음식을 먹는 것이 중요합니다.

'간식은 종류와 양에 유의'

- 간식으로 신선한 과일이나 채소, 우유, 유제품 등을 적당히 먹습니다.
- 칼로리가 높은 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트식품 등 기름진 음식이나 달거나 짭 음식은 피하도록 합니다.
- 간식을 과다하게 섭취하지 않도록 합니다.

★ 영양신호등



초록신호등 식품

우리 몸을 건강하게 해주는 식품들이에요. 매일 골고루 충분히 먹어요.

노란신호등 식품

우리 몸을 구성하고 에너지를 내는 식품들이에요. 매일 골고루 알맞게 먹어요.

주황신호등 식품

우리 몸에 별로 좋지 않은 식품들이에요. 많이 먹으면 좋지 않아요.

초록신호등 식품

노란신호등 식품

주황신호등 식품

※ 자료출처 : 보건복지부(한국건강증진개발원)

★ 절기 이야기 (6월)

단오(18일) - 수릿날이라고도 하는데 '높은 신이 오시는 날'이란 뜻이며 단오를 가리켜 중오절이라고도 함. 단오에는 창포 삶은 물로 머리를 감거나, 고운 옷을 입고 그네를 뛰며, 장정들은 씨름을 하여 승부를 내는데, 강릉 단오제, 법성포 단오제 등이 대표적인 지역의례임.

(절기 음식 : 수리취떡, 앵두화채)

※ 자료출처 : 국립민속박물관



6월 학교급식 식단 안내



				<p>6/1 Fri</p> <p>완두콩밥 배추김치9.13. 근대된장국5.6.9.13. 채소계란찜1. 간풍기1.2.5.6.12.13. 수박</p>
<p>6/4 Mon</p> <p>혼합잡곡밥5. 배추김치9.13. 꽃게탕6.8.9.13. 모듬장조림1.10.13. 비름나물5.6. 키위</p>	<p>6/5 Tue</p> <p>찰보리밥 배추김치9.13. 김치수제비국5.6.9.13. 썩갠나물 에너천만1.2.6.12.13. 생크림오믈렛1.2. 5.6.13. 골드파인애플</p>	<p>6/6 Wed</p>  <p>현충일</p>	<p>6/7 Thu</p> <p>찰현미밥 조랭이미역국5.13. 콩나물무침5. 버섯불고기5.6.13. 배추김치9.13. 뽀로로와친구들2.</p>	<p>6/8 Fri</p> <p>율무밥 배추김치9.13. 콩나물국5. 모듬콩조림4.5.6.13. 모듬쌈채소 돼지불고기10. 구슬아이스크림1.2. 5.11.13.</p>
<p>6/11 Mon</p> <p>기장밥 배추김치9.13. 육개장1.13. 오이부추무침13. 두부완자전1.2.5.6.10. 수박</p>	<p>6/12 Tue</p> <p>찰보리밥 배추김치9.13. 팔갈국수5.6. 양념깻잎5.6. 돼지고기강정2.5. 6.10.12.13. 눈꽃초코아아스 크림1.2.5.6.13.</p>	<p>6/13 Wed</p>  <p>지방선거일</p>	<p>6/14 Thu</p> <p>카레라이스2.5.6.10. 13. 배추김치9.13. 팽이버섯계란국1.5. 무말랭이무침13. 순살파닭6.12. 레드자몽에이드</p>	<p>6/15 Fri</p> <p>혼합잡곡밥5. 순대국6.10. 진미채조림13. 떡갈비오븐구이2.5. 6.10.12.13. 각두기9.13. 멜론</p>
<p>6/18 Mon</p> <p>찰보리밥 배추김치9.13. 오징어무국1.5.6.9. 13. 가지나물 닭갈비2.5.6.13. 통찐쌀수리취떡5.13.</p>	<p>6/19 Tue</p> <p>찰현미밥 청국장찌개5.10. 쫄면야채무침5.6. 깻잎가득동그랑땡 1.5.6.10.13. 알타리김치13. 스위트자몽주스 5.13.</p>	<p>6/20 Wed</p> <p>새우볶음밥1.2.5. 6.9.10.13. 배추김치9.13. 콩나물국5. 안동찜닭5.6.13. 시금치나물 수박</p>	<p>6/21 Thu</p> <p>혼합잡곡밥5. 사골시레기된장국9.13. 돼지갈비떡찜10. 새송이버섯새콤무침 각두기9.13. 검은콩8곡미숫가루 2.5.13.</p>	<p>6/22 Fri</p> <p>찰흑미밥 배추김치9.13. 잔치국수1.5.6. 양파어묵볶음1.5.6.13. 생선까스1.2.5.6.13. 진한망고주스1.2.5.13.</p>
<p>6/25 Mon</p> <p>찰현미밥 돈뼈감자탕10. 두부양념구이5. 오이뱃두리 알타리김치9.13. 방울토마토12.</p>	<p>6/26 Tue</p> <p>완두콩밥 부대찌개2.5.6.9. 10.13. 생오이피클13. 미트스파게티1.2. 5.6.10.12.13. 각두기9.13. 슬러쉬레몬5.13.</p>	<p>6/27 Wed</p> <p>채소비빔밥5.10. 팽이버섯계란국1.5. 약고추장볶음5.6.10. 순살치킨6. 배추김치9.13. 수박</p>	<p>6/28 Thu</p> <p>찰보리밥 배추김치9.13. 한우떡국1.13. 버섯잡채1.5.6.8.10.13. 코다리강정2.4.5.6.12. 멜론</p>	<p>6/29 Fri</p> <p>혼합잡곡밥5. 배추김치9.13. 쇠고기미역국 오이부추무침13. 베이컨감자채볶음10. 고구마순살돈까스 1.2.5.6.10.12.13.</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksgeumgwang.es.kr/>->알림방->식생활관

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

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