



2021년 7,8월

## 남원교통초 교육급식 알림장

영양상담실 ☎ 626-2135

### 비만, 바로 알기!

#### 비만이란?

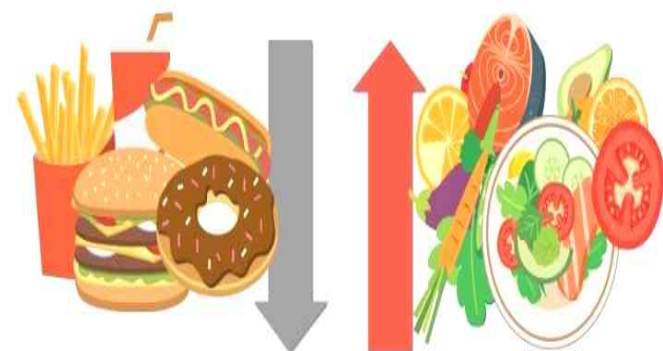
비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.



#### 비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피 할 수도 있습니다.

#### 비만 예방하는 식생활습관!



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한 소금 등의 섭취를 줄이고

채소, 과일, 생선, 식물성 지방, 고정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



~~간식 · 야식 · 편식  
정크푸드 · 고열량 음식  
TV를 보며, 먹는 습관~~

↓

균형 잡힌 식단  
천천히, 규칙적으로  
먹는 습관

### 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



제품 1mL당 0.15mg 이상  
카페인을 함유한 액체식품에는  
고카페인 함유 표시가 명시되어 있습니다.



#### 일사병 증상

- 차갑고 끈끈하며 창백한 피부
- 현기증, 실신, 구토, 두통 동반
- 빠르고 얇은 호흡, 빠르고 약한 맥박

#### 열사병 증상

- 피부가 아주 뜨겁고 건조하며 붉은 색을 띠니다.
- 호흡은 처음엔 깊게 쉬다가 점점 얕아집니다.
- 동공이 확장되고 의식저하가 오며,
- 심하면 혼수상태에 빠질 수도 있습니다.
- 경련이 발생할 수 있습니다.





## 7,8월 학교급식 식단 안내



◇ 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

**‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

		7/1 <b>Thu</b>	7/2 <b>Fri</b>
		흑미밥 사골떡만두국 (1.5.6.10.13.16.) 고등어우조림(5.6.7.) 고구마순무침(13.) 깻잎고기전 (1.2.5.6.8.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578/18.8/147.9/3.6	기장밥 쇠고기육개장(5.16.) 시금치무침(5.6.) 순살간장찜닭 (5.6.13.15.) 조기살구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/37.5/79.4/3.3
7/5 <b>Mon</b>	7/6 <b>Tue</b>	7/7 <b>Wed</b>	7/8 <b>Thu</b>
차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.) 무생채(배)(5.6.) 깻잎순복음 돼지간장불고기 (5.6.10.13.) 자두주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.2/31/144.7/3.8	찰보리밥 배추된장국(5.6.13.) 오향장육(10.) 상추 겨자 겉절이 (1.2.5.6.13.) 아삭고추무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.3/28.6/126.1/4.5	발아현미밥 순두부찌개(5.9.10.13.) 돈육춘장볶음 (1.5.6.10.13.) 취나물무침(13.) 잡채(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/37.1/195.3/4.6	차조밥 홍박완된장국(5.6.13.) 떡 돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 오이 배무침(5.6.) 두부양념조림 (2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/30.4/74.7/2.5
7/12 <b>Mon</b>	7/13 <b>Tue</b>	7/14 <b>Wed</b>	7/15 <b>Thu</b>
찰보리밥 닭개장(13.15.) 감자채볶음(5.6.) 김부각(5.) 삼치데리야끼구이 (2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.3/32.7/133.3/4	흑미밥 오징어무국(13.17.) 열무된장우침(5.6.) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.13.15.16.) 치즈떡볶이 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/49.6/190.5/4.6	기장밥 근대된장국(5.6.9.13.) 오이지무침(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 새우만두장정(오븐조리) (1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.1/31.7/148.1/5.3	귀리밥 홍합미역국(13.18.) 수제소시지메추리알볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) 미나리초무침(5.6.) 양념치킨(오븐) (5.6.12.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.3/39.1/72.8/4
7/19 <b>Mon</b>	7/20 <b>Tue</b>	7/21 <b>Wed</b>	7/22 <b>Thu</b>
잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.13.) 가지나물(5.6.) 잔멸치건과볶음 (5.13.14.19.) 쫄면양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/33.7/264.9/4.7	차수수밥 돈육김치찌개 (5.9.10.13.) 파리고추어묵조림 (1.5.6.13.) 도토리묵우침(5.6.13.) 숙음열무겉절이 삼치양념구이(오븐) (5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.1/27.8/170.1/2.5	찰보리밥 동태매운탕(13.17.) 콩나물무침(하얗게) (1.5.6.13.) 건파래볶음(5.) 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/44.8/174.3/4.9	양념 감 볶음밥 (1.5.6.9.13.) 앵그리버드 어묵국 (1.5.6.13.) 오이상추무침(5.6.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.) 수제 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.5/40.4/185.4/5.2
<b>건강한 급식! 안전한 급식!</b> <b>우리가 함께 만들어가요!!</b> 		8/25 <b>Wed</b>	8/26 <b>Thu</b>
		짜장면(1.2.5.6.10.13.) 해물계란국(1.9.13.17.) 참나물초무침(5.6.13.) 수제 탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/49.5/332/5.4	찰보리밥 닭개장(13.15.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 수제소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 숙주나물무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/45.8/160.3/4.8
8/30 <b>Mon</b>	8/31 <b>Tue</b>	<b>8/27 <b>Fri</b></b> 브로콜리 소고기볶음밥(5.6.13.16) 콩나물국(5.13.) 오이지 무침(5.6.) 미트볼 볶음 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.2/30.4/96.8/3.9	
차조밥 부대찌개 (5.6.9.10.13.15.) 달걀찜(1.5.6.13.) 가지나물(5.6.18.) 삼치데리야끼구이 (2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.9/32.8/183.1/4.1	옥수수잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(13.16.) 도토리묵우침(5.6.13.) 순살 닭갈비 (5.6.13.15.) 생선가스/타르소스 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/36.2/125.5/3.5	<b>◇ 교룡초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</b> * 쌀,잡쌀:남원시 친환경쌀(잡곡:국내산 유기농, 2020년산) * 콩:국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름:국내산 Non-GMO콩 사용) * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게/가공품:국내산 * 조기/갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입, 명태:수입산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!	

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다.

**문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)**

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.

☆ 코로나-19가 완전히 종식 될 때 까지 식생활관에서 물을 먹을 수 없으므로, 물은 가정에서 준비해주시시오.