



## 6월 영양소식

### 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



#### 6월의 절기(단오)-6.10

우리나라의 4대 명절 중 하나로, 모내기를 마친 후 여유가 있을 때 풍년을 기원하고 재앙으로 인한 불운을 방지하기 위해 지냈던 것이 그 유래  
<절기음식>:수리취떡, 제호탕, 앵두화채, 창포주 등





# 6월 학교급식 식단 안내



◇ 선유도중학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 ◇  
 \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
 \* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기,오리고기/가공품:국내산  
 \* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
 \* 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산  
 \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
 \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
 다량야: 원양산 \* 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산)  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경차수수밥 소고기미역국(5.6.13.16) 달복음탕(5.6.13.15) 어묵채소잡채(1.5.6.13) 근대된장무침(5.6) 배추김치(9) 스위트애플망고(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.1/36.2/329.9/5.2	친환경차조밥(5) 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 수제등그랑땡&케첩 (1.5.6.10.12.13) 미역줄기볶음(5) 케이준치킨샐러드 (1.2.4.5.6.15.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.1/56.9/402.7/7.5	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파국(1.13) 수제탕수육(1.5.6.10.13) 단무지채무침 콩나물무침(5) 배추김치(9) 콜토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.4/44.2/344.2/5.3	 나라사랑 하자  현충일	재량 휴업일 
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu 저탄소밥상	6/14 Fri
친환경서리태파쇄밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 수제미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 어묵숙주볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.2/54.9/351.5/5.8	친환경찰보리밥 떡만두국 (1.5.6.8.9.10.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 연근두부간장조림(5.6) 유자청참나물무침(11.13) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/28.6/212.7/5.1	콩나물밥/부추양념장(5.6) 열갈이된장국(5.6) 수제)순살후라이드치킨&치킨 소스(5.6.12.13.15) 도라지오이초무침(5.6.13) 당평채무침(1.5.6.8) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.9/37.6/409.9/4.2	친환경찰현미밥 감자수제비국(5.6.8.9.18) 삼치무조림(5.6) 어묵채파프리카볶음 (1.5.6.12.13) 시금치 삼색나물무침 (1.5.6.8) 배추겉절이(5.6.13) 미니애플파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.8/31.9/142.7/2.3	친환경찰기장밥 맑은콩나물국(5) 로제찜닭(5.6.12.13.15) 매실청사과오이무침 (5.6.13) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.2/37.4/204.0/3.2
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경흑미밥 사각어묵탕(1.5.6) 콩나물제육볶음(5.6.10.13) 건파래자반(5.13) 상추부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/38.9/334.8/4.3	친환경찰현미밥 오징어두부무국(5.13.17) 돼지고기버섯간장불고기 (5.6.10.13) 미니새우튀김&칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13) 콩나물무침(5) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.5/55.6/252.7/5.4	치킨덮밥(1.5.6.13.15) 속갓유부장국(5.6) 백순대볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 무생채(5.6.9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 950.3/48.6/501.6/8.5	친환경차수수밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 오리불고기/상추쌈(5.6.13) 가지양념찜(5.6.13) 부추양파무침(5.6.13) 배추김치(9) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.0/35.0/373.9/5.7	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 수제등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 시금치땅콩무침(4) 청포묵김가루무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.0/42.5/244.0/5.0
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경찰기장밥 열갈이된장국(5.6) 수제떡갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15) 애호박애너타리버섯볶음 (5.9) 숙주겨자냉채무침 (1.5.6.8.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/36.4/461.4/4.5	친환경찰현미밥 닭곰탕&당면(13.15) 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13) 온두부(5) 시금치나물무침 지역산미니도시락김 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/49.4/338.4/6.6	전주비빔밥(5.6.10.13) 얼큰콩나물국(5) 계란후라이(1.5) 수제양념닭강정 (5.6.12.13.15) 매실청치커리사과무침 (5.6.13) 총각김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.6/50.9/411.2/6.1	친환경혼합잡곡밥(5) 들깨무채된장국(5.6) 돼지갈비바베큐소스조림 (5.6.10.12.13) 숙주미나리무침(5.6.18) 참쌀콩견과류멸치볶음 (5.6.13.14) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/39.4/390.6/3.9	친환경차수수밥 동태무국(5.6) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 브로콜리비엔나조림 (2.5.6.10.15.16) 콩나물매콤무침(5) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/47.9/255.7/3.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.ibedu.kr/seonyudo> -> 급식실  
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯  
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식 하려고 노력합니다!  
 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.  
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.