

2020년 8월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 김 숙 현
편집인 : 교 감 이 중 명
역은이 : 영양교사 정 은 호
영양상담실 ☎633-7507

비만 바로 알기!

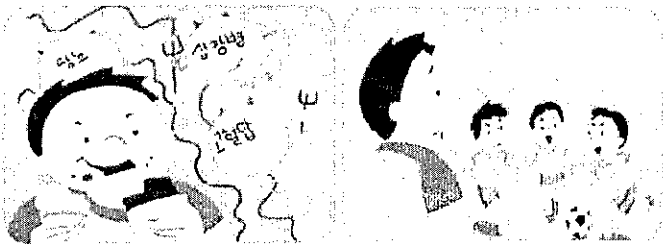
비만이란?

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

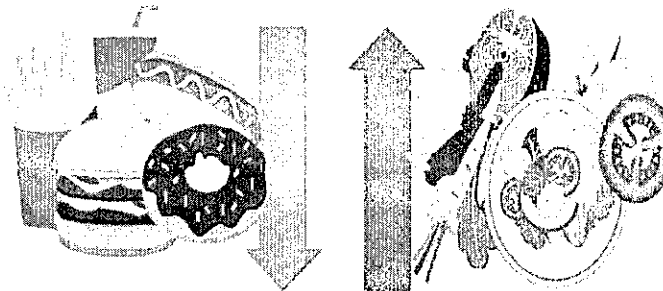


비만 문제점

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!



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한 소금 등의 섭취를 줄이고

채소, 과일, 생선, 식물성 지방, 도정하지 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.

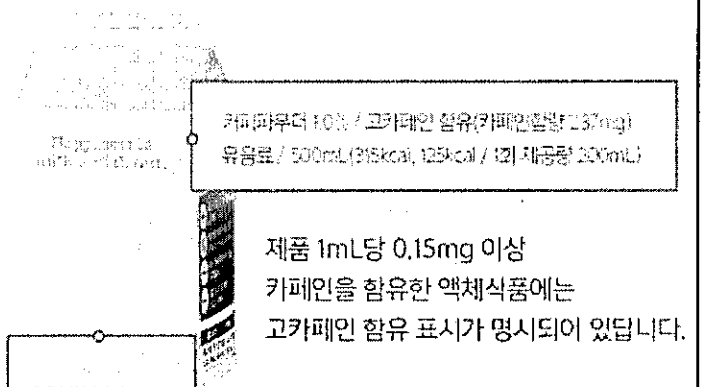
고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 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
카페인 함유한 액체식품에는
고카페인 함유 표시가 명시되어 있습니다.

고카페인 음료 줄이는 방법



8월의 절기(입추)-8.7

여름이 지나고 가을에 접어들었다는 뜻으로, 어찌다 늦더위가 있기도 하지만 칠월칠석을 전후하므로 밤에는 서늘한 바람이 불기 시작합니다. 이때 김장용 무, 배추를 심고 겨울김장에 대비합니다.



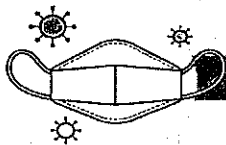
<재첩국>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]

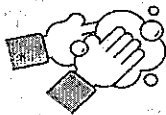


8/3 Mon	8/4 Tue	8/5 Wed 수다날	8/6 Thu	8/7 Fri
보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 콩나물우침(5.) 김치(9.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18. 고구마맛탕(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 875.9/50.8/397.1/6.4	현미밥 만두국(1.5.6.10.13.) 애호박우침(13.) 김치(9.13.) 김치치즈함박스테이크(수제)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.1 5.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 791.1/39.2/260.4/5.6	짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 팜봉국(6.9.10.13.17.18.) 오미우침(5.6.9.13.) 타코야끼 당섬(1.5.6.10.16.) 김치(9.13.) 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 733.3/32/176.7/8.4	수수밥 매편어육국(꼬지)(1.5.6.13. 16.) 순대(2.5.6.10.13.16.) 열무된장우침(5.6.) 떡볶이(1.5.6.13.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 748.8/26.9/244.5/6.8	흑미밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 치즈비엔나소시지볶음(1.2. 5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 망고 쫄면(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 833.5/29.1/187.6/3.4
8/10 Mon	8/11 Tue	8/12 Wed 수다날	8/13 Thu	8/14 Fri
가장밥 닭우국(13.15.) 연근조림(5.6.13.) 미나리우침(5.6.13.) 칠리탕수육(2.5.6.10.11.12 .13.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 762.2/36.9/143.1/3.5	귀리밥 추어탕(13.) 돼지고기김치찌개(9.10.13.) 숙주나물 김치(9.13.) 부쳐먹는 햄전(1.2.5.6.10.) 에너지/단백질/칼슘/철분 731.2/57.4/423.4/7.5	비빔밥(1.5.6.13.16.) 콩나물국(5.13.) 팔보춘권(1.5.6.10.) 김치(9.13.) 수박 친환경요구르트/블루베리(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 774/28.8/296.1/4.5	보리밥 육개장(1.13.16.) 상추겉절이(5.6.) 닭살튀김(5.6.15.) 김치(9.13.) 아이스캔디바(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 787.2/33.6/215/3.7	즐거운 방학

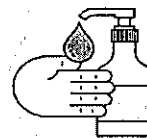
**건강한 급식! 안전한 급식!!
우리가 함께 만들어가요!!**



마스크 착용



손 자주 씻기

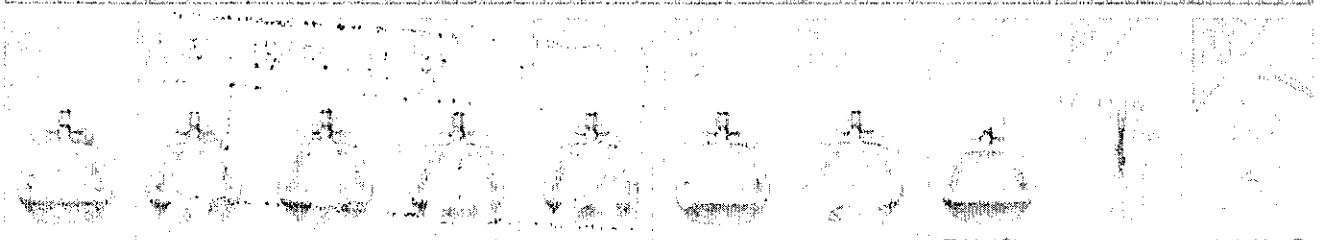


손 소독하기

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

이런 습관을 씻어야 할까?

● 손 세척 ▶ 건조 ▶ 소독의 순서를 잘 지킵니다.



거품내기

꼭지 끼고
비비기

손바닥, 손등
문지르기

손가락 돌려
당기

손톱으로
무지르기

흐르는 물
행구기

종이타월로
물기 닦기

종이타월로
수도꼭지
잠그기

건조하기

70% 알코올
등 손소독액
으로 소독