

비만, 바로 알기!

비만

- ✓ 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- ✓ 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- ✓ 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태



소아비만 VS 성인비만

성인비만 = 세포크기의 팽창

VS

소아비만 = 세포의 증식
세포크기의 팽창

일반인의 지방세포



300~350억 개

VS

비만인의 지방세포



400~1200억 개
크기가 평균 40%



비만 합병증



비만탈출 방법



컬러푸드에 힘

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토크산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!



8월 급식 식단



8

2

1

월	화	수	목	금
<p>◇ 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</p> <p>◇ 본 식단은 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.</p> <p>◇ 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 어린이는 급식을 받을 때 꼭 말을 할 수 있도록 각 교실에서, 가정에서 지도 전달 부탁드립니다.</p>				
8.10	8.11	8.12	8.13	8.14
<p>혼합잡곡밥(5.) 감자호박국(5.6.) 오리불고기(데리야끼소스맛)(5.6.13.) 오징어콩나물볶음(5.6.13.17) 배추김치(9.) 아이스망고(조각)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 555/29.8/249.4/4.5</p>	<p>찰보리잡곡밥 아욱들깨된장국(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.) 수제돈까스(2)(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(친환경)(12.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 508.6/28.4/310.1/5.7</p>	<p>기능성쌀밥(글로렐라쌀) 쇠고기미역국(5.6.9.1316.18.) 도라지배초무침(5.6.) 시래기된장지짐(5.6.13.) 순살고등어카레구이(5.6.7.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 517.5/23.4/285.4/4.1</p>	<p>차수수잡곡밥 된장찌개(우렁살포함)(5.6.) 돼지고기수육과쌈장(5.6.) 찐만두(야채)(1.5.6.10.13.16.18.) 가지무침(5.6.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 521.5/30.7/254.5/4</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 쇠고기떡국(1.5.9.1316.) 콩나물볶음(5.6.) 새우튀김(딸기잼+칠리소스) (1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 거봉</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 612.9/31/306.7/5.4</p>
8.17(임시공휴일)	8.18	8.19	8.20	8.21
<p>임시공휴일</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 538.6/38.5/458.4/6</p>	<p>찰기장잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 근약메추리알장조림(1.5.6.9.12.13.) 잔멸치크래베리볶음(5.13.) 계란찜(1.5.9.) 총각김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 538.6/38.5/458.4/6</p>	<p>기능성쌀밥(강황쌀) 황태미역국(5.6.9.13.) 마른오징어채도라지볶음(5.6.17.) 오리훈제(머스터드소스+쌈무)(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 꿀떡(친환경)(5.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 522.9/35.8/284.6/4.5</p>	<p>찰보리잡곡밥 순두부청국장(쇠고기)(5.9.1316.) 뱅어땅콩볶음(건)(4.5.6.13.) 참나물두부무침(5.) 닭정육감자볶음(5.6.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 530.6/33.4/310.2/5.3</p>	<p>검정쌀잡곡밥 닭고기무국(인삼포함)(9.13.15) 순살고등어양념구이(5.6.7.12.13.) 콩나물버섯무침(5.) 매콤가지어묵볶음(5.6.12.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 519.7/29.3/265.6/4.1</p>
8.24	8.25	8.26	8.27	8.28
<p>혼합잡곡밥(5.) 얼갈이들깨된장국(5.6.9.13.) 돼지고기조림(5.6.10.) 애호박새우살볶음(9.13.) 배추김치(9.) 캠벨포도(친환경)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 519.8/26.6/235.7/4.1</p>	<p>찰기장잡곡밥 계란감자국(1.9.) 시금치된장무침(5.6.) 오리불고기(상추+쌈장)(5.6.) 우영어묵소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 517.3/23.9/179.1/4.5</p>	<p>자장덮밥(2.5.6.10.) 유부장국(5.6.) 감자채해물볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 골뱅이오이초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 534.1/26.8/212.4/4</p>	<p>발아현미잡곡밥 한우사골국(1.5.9.1316.) 도토리묵(국내산)-양념간장(5.6.13.) 오징어돈육볶음(5.6.10.17) 김부각(5.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 523.3/24.5/247/5.3</p>	<p>옥수수잡곡밥 다슬기야채비빔국(5.6.9.13.18.) 스튜(돈육)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물볶음(5.6.) 배추김치(9.) 청포도(친환경) (1.2.5.6.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 520/25.1/236.9/3.3</p>
8.31				
<p>옥수수밤잡곡밥 황태미역국(5.6.9.13.) 상추무침(5.) 오리불고기(데리야끼소스맛)(5.6.13.) 감자고로케(5.6.) 배추김치(9.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 522.4/29.3/239.2/5</p>				

■ 이번달 식재료원산지 정보

- 친환경쌀, 참쌀, 찰현미 : 국내산 , · 쇠고기(가공품포함) : 국내산 한우
- 돼지고기(가공품포함) : 국내산 , · 닭고기(가공품포함) : 국내산(무항생제, 1등급)
- 오리고기(가공품포함): 국내산(친환경, 무항생제) ,
- 오징어(가공품포함): 국내산 두부(콩): 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산