

영양소식 및 월간식단(2023년 6월분)

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 탈출하기



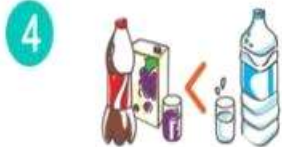
배고픔을 피할 수 있는 식사시간 계획
아이 스스로 식사일지를
작성하도록 해주세요!



규칙적인 식사 습관
정해진 끼니때와 간식시간에만
먹도록 합니다!



TV보며 간식 먹지 않기
TV앞에서, 컴퓨터 게임을 하면서
간식을 먹지 않도록!



충분한 수분 섭취
과일주스, 탄산음료보다는
물을 마시게 합니다!

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(하지)-6월21일

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지 지나면 장마가 오는데, 하지 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



2023년 6월 학교급식 식단 안내



알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭하두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자

6/1 **Thu**

친환경쌀찰현미밥
한우소고기무국
(5.6.16.)
마파두부(5.6.10.12.)
돼지고기마늘조림
(5.6.10.)
배추김치(9.)
수박

6/2 **Fri**

친환경쌀귀리쌀밥
오리고기들깨탕
메추리알장조림(파리추)
(1.5.6.9.12.13.16.18.)
콩나물당면무침(5.6.)
귀여운 딸기썸모닝빵
(파인애플맛 음료수)
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.)

에너지/단백질/칼슘/철
637.7/38.4/251.1/4.7

에너지/단백질/칼슘/철
637.7/31.1/373.8/6.6

6/5 **Mon**

친환경쌀콩밥(서리태)(5)
영양닭죽(닭다리)(15.)
숙주나물단무지무침
가자미소살양념구이
(5.6.12.)
배추김치(9.)
포도맛음료수
(학교로간포도)

6/6 **Tue**

현충일



6/7 **Wed** 수다날

비건야채주먹밥
(2.5.6.9.13.18.)
네모유부초밥(만둣/한우
소고기)(5.6.13.16.)
달걀파국(1.)
통조림 콩치김치조림
(5.6.9.)
저나트륨멸치볶음(시리얼)(5.6.)
배추김치(9.)
아이스망고(한입)

6/8 **Thu**

친환경쌀콜로렐라쌀
닭고기떡국(지단.김가루)
(1.5.6.13.15.)
오징어볶음(5.6.17.)
부추계란말이(1.5.6.)
배추김치(9.)
구슬아이스크림(초코맛)
(1.2.5.13.)

6/9 **Fri**

친환경쌀혼합잡곡밥(5.)
콩가루호박잎된장(5.6.)
돈육고기조림(반반)
(5.6.10.)
갈치카레구이(순살)(5.6.)
배추김치 와 열무김치(9.)
찰보리빵(만둣/생크림과
망고조각)(1.2.5.)

에너지/단백질/칼슘/철
666.4/45.4/214.3/4.

에너지/단백질/칼슘/철
692.5/35.5/490.8/5.1

에너지/단백질/칼슘/철
646.6/37.3/267.8/4.4

에너지/단백질/칼슘/철
654.9/41.3/300.3/5.4

6/12 **Mon**

친환경쌀찰현미밥
행부대찌개(소고기)
(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.)
돈육두루치기(갯잎무쌈.상추)
(5.6.9.10.13.)
임연수순살카레구이
(2.5.6.12.13.16.18.)
스마일감자와 케첩
(5.6.12.)
총각김치(9.)

6/13 **Tue**

친환경쌀차수수밥
닭고기육개장(1.15.)
바삭간장불고기(양념
대파채)(5.6.10.)
맛있는핫도그+케첩
(1.5.6.10.12.)
배추김치(9.)
갯잎김치

6/14 **Wed** 수다날

자장덮밥(삶은메추리알)
(1.5.6.15.)
달걀파국(1.)
취나물된장무침(5.6.)
참쌀당수국(만둣)
(1.5.6.10.12.13.15.18.)
배추김치(9.)
수~박

6/15 **Thu**

소세지꽃주먹밥
(만둣)(5.6.10.)
황태콩나물국(1)(5.)
참나물상추무침(5.6.)
증숙면볶음우동
(새우살.오징어)
어(5.6.9.12.13.)
배추김치(9.)
수~박

6/16 **Fri**

친환경쌀혼합잡곡밥(5.)
한우소고기떡국(지단/
김가루)(1.5.16.)
닭가슴살곤약장조림
(1.5.6.13.15.)
고춧잎된장무침(5.6.)
배추김치(9.)
블루에이드(악어가
바다에 빠졌어요)

에너지/단백질/칼슘/철
693.7/43.8/331.7/7.4

에너지/단백질/칼슘/철
596.2/37.8/222.7/3.7

에너지/단백질/칼슘/철
659.5/45.4/506/7.3

에너지/단백질/칼슘/철
634.7/32/235.7/4.4

에너지/단백질/칼슘/철
602.5/33/339.4/5.1

6/19 **Mon**

친환경쌀찰현미밥
오징어무국(5.6.17.)
오리불고기(상추+쌈
장)(5.6.)
계란무장조림(파리고
추)(1.5.6.)
배추김치(9.)
아이스망고(한입)

6/20 **Tue**

친환경쌀찰기장밥
한우소고기미역국
(5.6.16.)
갯잎썰(5.6.)
안동찜닭
(1.5.6.9.13.15.)
배추김치(9.)
플레인요거트(토판:시
리얼+키위)(2.12.)

6/21 **Wed** 수다날

콩나물비빔밥(계란프
라이)(1.5.6.13.16.)
팽이버섯두부된장국
(5.6.)
건도토리묵상추무침(5.)
양념치킨(닭가슴
살)(1.5.6.12.15.)
배추김치(9.)
구운도시락김(8절8매)

6/22 **Thu**

친환경쌀아미노쌀밥
콩나물김치국(5.9.)
닭정육감자볶음
(5.6.15.)
밥에싸먹는 구운햄
(오절판)(1.5.6.10.)
총각김치(9.)
우리밀초코아이스슈(6.)

6/23 **Fri**

친환경쌀찰현미밥
시래기감자탕(10.)
두부구이와양념장
(5.6.)
메추리알조림(고추장+
케첩)(1.5.6.12.13.)
배추김치(9.)
체리(9.13.)

에너지/단백질/칼슘/철
605.37.8/281/5.5

에너지/단백질/칼슘/철
614.33.7/361.6/4.5

에너지/단백질/칼슘/철
635.4/38.4/239.9/5.3

에너지/단백질/칼슘/철
604.1/30.1/245.2/4

에너지/단백질/칼슘/철
631.7/39.1/304.7/6

6/26 **Mon**

친환경쌀강황쌀밥
닭곰탕(인삼.대추)(1.15.)
순살고등어김치조림
(5.6.7.9.)
계란야채말이(유기농
케첩)(1.5.6.12.)
열무김치
거~봉

6/27 **Tue**

친환경쌀찰기장옥수수밥
순두부김치국(5.9.)
콩나물다시마채무침
(5.6.)
훈제오리채소볶음
(5.6.)
꼬지없는식빵핫도그
(만둣)(1.5.6.10.12.)
배추김치(9.)

6/28 **Wed** 수다날

스스밥(스프링롤 스팸덮밥)
(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.)
돈육콩비지찌개
(5.6.10.)
우엉어묵고추장볶음
(5.6.12.)
깍두기(9.)
전복죽(직접끓임)(5.6.18.)
수~박

6/29 **Thu**

친환경쌀검정쌀밥
우무오이냉국(2.)
닭고기오븐구이(상추.
쌈장)(2.5.6.13.15.)
저나트륨멸치볶음
(5.6.)
계란찜(분홍병아리)
(1.2.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)

6/30 **Fri**

친환경쌀찰현미밥
오리고기들깨탕
가자미순살구이
(간장맛)(5.6.12.13.)
상추오이들깨소금무침
(5.)
볶은김치(9.)
골드키위

에너지/단백질/칼슘/철
619.2/30.1/268/4.2

에너지/단백질/칼슘/철
656.7/34.5/290.7/4.9

에너지/단백질/칼슘/철
691.4/36.9/286.6/17.8

에너지/단백질/칼슘/철
617.8/34.5/141.8/3.6

에너지/단백질/칼슘/철
635.3/28.6/304.2/5.8

학교급식 식재료 원산지표시

쌀, 찹쌀, 현미, 죽, 누룽지 : 국내산

닭고기/가공품 : 국내산

삼치, 고등어 : 국내산

콩/두부, 콩국수, 콩비지 : 국내산

오리고기/가공품 : 국내산

오징어, 갑오징어 : 국내산

쇠고기/가공품 : 국내산(한우.1등급)

김치/배추, 고춧가루 : 국내산

낙지 : 국내산

돼지고기/가공품 : 국내산

콩치/가공품 : 원양산

동태, 코다리 : 러시아

위 식단은 식생활관 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.