

6월 영양소식 및 월간식단

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. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지의 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>



6월 학교급식 식단 안내



※ 아래 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수도 있습니다.

◇ 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자입니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형 있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

<div>6/2 Mon</div> <div>친환경쌀아미노쌀밥 황태들깨미역국(5.6.9) 돼지갈비조림 (4.5.6.10.13) 시래기된장찌침 (4.5.6) 배추김치(9) 멜론(친환경)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 600.1/32.4/256.5/3.4</div>	<div>6/3 Tue</div> <div>제21대 대통령선거일</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 633.5/27.1/273.1/3.5</div>	<div>6/4 Wed 수다날</div> <div>베이컨김치볶음밥(후리카케) (1.2.5.6.9.10.13.18) 달걀파교(팽이버섯)(1.9) 오이고추된장무침(5.6) 가지미소살양념구이 (2.5.6.12.13) 열무김치(9) 청포도+방울토마토(12)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 633.5/27.1/273.1/3.5</div>	<div>6/5 Thu</div> <div>친환경쌀발아현미밥 한우쇠고기무국 (5.6.9.16) 건파래멸치볶음 (5.6.13) 훈제오리채소볶음(13) 배추김치(9) 참외</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 616.2/30.4/189.9/2.6</div>	<div>6/6 Fri</div> <div>6월 6일 현충일</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 616.2/30.4/189.9/2.6</div>																																								
<div>6/9 Mon</div> <div>친환경쌀강황쌀밥 한우소고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.16.) 비빔나물된장무침(5.6) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 알감자버터구이 (2.5.13) 열무김치(9)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 650.3/27.5/257.5/3.6</div>	<div>6/10 Tue</div> <div>친환경쌀찰보리밥 따뜻한김치묵사발 (1.5.6.9) 바삭간장불고기(양념 대파채)(5.6.10.13) 한입단무지(5무제품) 찐두부*볶은김치 (4.5.9.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 677.0/41.3/353.5/3.7</div>	<div>6/11 Wed 수다날</div> <div>친환경찰현미밥 베트남쌀국수(한우양지) (5.6.16.18) 공심채무침(친환경) 양념치킨(정육살) (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 수박</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 628.7/30.5/91.5/4.0</div>	<div>6/12 Thu</div> <div>친환경쌀파쇄공밥(5) 오리고기들깨탕(9.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 오이와사비무침(13) 아이스망고(한입)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 652.5/26.5/270.6/4.7</div>	<div>6/13 Fri</div> <div>친환경쌀귀리쌀밥 꽃게어묵국(1.5.6.8.9.13) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10) 콩나물무침(5) 간장맛치킨(원봉웨이감자) (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 657.8/37.5/206.0/3.2</div>																																								
<div>6/16 Mon</div> <div>친환경쌀찰현미밥 갈비완자떡만두국 (1.2.5.6.10.16) 가지무침(5.6) 무농약백색단무지 얼갈이배추겉절이(13) 플랜도(식물성아이스 크림)(1.2.5)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 671.7/19.5/203.4/1.9</div>	<div>6/17 Tue</div> <div>꽃완두콩밥 안매운돼지국밥 (5.6.9.10) 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13) 알감자어묵조림 (1.5.6.13) 배추김치(9) 블루베리(생과)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 658.4/42.6/225.0/3.7</div>	<div>6/18 Wed 수다날</div> <div>한우쇠고기카레덮밥 (인텔리커리) (2.5.6.12.13.16.18) 아욱들깨된장국(5.6.9) 돈육강정(표고버섯) (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 멜론(친환경) 새콤달콤채소피클</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 681.7/30.2/233.0/3.0</div>	<div>6/19 Thu</div> <div>친환경쌀발아현미밥 햄부대찌개(당면포함) (1.2.5.6.9.10.13.16) 한우쇠고기장조림 (5.6.13.16) 미역오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀초코아이스슈(6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 676.4/28.7/208.8/4.1</div>	<div>6/20 Fri</div> <div>날치알김치비빔밥 (5.6.9.13) 표고버섯미역국(5.6.9) 오이된장무침(5.6) 닭정육새우살볶음 (5.9.13.15) 열무김치(9) 반달떡</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 635.8/32.5/247.1/4.3</div>																																								
<div>6/23 Mon</div> <div>친환경쌀찰보리밥 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10.18) 콩나물무침(5) 치킨까스(어니언소스) (1.5.6.12.13.15.18) 백김치(9) 미숫가루(유기농무농 약10곡물)(2.5.13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 655.3/39.4/334.1/4.7</div>	<div>6/24 Tue</div> <div>비빔밥(상추)(5.6.13.16) 호박익힌장국(5.6) 제너트콩멸치김말랭이볶음(5.13) 치즈핫도그(케첩) (1.2.5.6.12.18) 배추김치, 갓김치(9) 이름과채습관(엘로우)(13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 673.6/22.8/308.2/5.3</div>	<div>6/25 Wed 수다날</div> <div>친환경쌀발아현미밥 등뼈탕(5.6.9.10.13) 상추무침(5.6.13) 행강자볶음(5무행) (1.2.5.6.10.15) 치킨케사디아(만들) (1.2.5.6.12.13.15) 열무김치(9)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 673.4/33.5/276.6/4.0</div>	<div>6/26 Thu</div> <div>친환경쌀찰기장밥 황태콩나물국(5.9.13) 수육콩나물국(양파부추무침) (5.6.10.12.13.18) 옥수수전(1.5.6.13) 김부각(5.6) 배추김치(9) 체리</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 691.2/38.5/126.5/2.8</div>	<div>6/27 Fri</div> <div>잡곡밥(5) 오징어무국 (5.9.13.17) 돈육등갈비조림 (5.6.10.13) 비타민나물무침(5.6) 배추김치(9) 자몽에이드</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 680.8/31.8/220.6/3.2</div>																																								
<div>6/30 Mon</div> <div>꽃완두콩밥 다슬기살부추된장국(5.6) 오리불고기(쌈무) (5.6.13) 조기순살카레구이 (2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 복숭아(11)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 650.1/26.4/174.6/3.2</div>	<div>식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)</div> <table><tr><td>쌀(밥, 죽, 누룽지) 현미, 찰쌀, 찰쌀</td><td>국내산 국내산</td><td>소고기(종류) /가공품</td><td>국내산(한우) /후쿠, 누룽지</td><td>꽃게/가공품</td><td>국내산/사용안함</td><td>가리비, 우렁개, 전복 방어, 부세/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr><tr><td>감치류/배추, 고춧가루</td><td>국내산/국내산</td><td>돼지고기/가공 품</td><td>국내산/국내산</td><td>고등어/가공품</td><td>국내산/사용안함</td><td>미꾸라지/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr><tr><td>오징어/가공품</td><td>국내산/패류</td><td>오리고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>명태/가공품</td><td>러시아/러시아</td><td>낙지/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr><tr><td>다랑어/가공품</td><td>원양/원양</td><td>닭고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>참조기/가공품</td><td>국내산/사용안함</td><td>주꾸미/가공품</td><td>국내산(베트남) /사용안함</td></tr><tr><td>아귀/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>두부(콩)/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>뱅장어/가공품</td><td>국내산/사용안함</td><td>갈치/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr></table>				쌀(밥, 죽, 누룽지) 현미, 찰쌀, 찰쌀	국내산 국내산	소고기(종류) /가공품	국내산(한우) /후쿠, 누룽지	꽃게/가공품	국내산/사용안함	가리비, 우렁개, 전복 방어, 부세/가공품	국내산/사용안함	감치류/배추, 고춧가루	국내산/국내산	돼지고기/가공 품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내산/사용안함	오징어/가공품	국내산/패류	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함	다랑어/가공품	원양/원양	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/사용안함	주꾸미/가공품	국내산(베트남) /사용안함	아귀/가공품	국내산/국내산	두부(콩)/가공품	국내산/국내산	뱅장어/가공품	국내산/사용안함	갈치/가공품	국내산/사용안함
쌀(밥, 죽, 누룽지) 현미, 찰쌀, 찰쌀	국내산 국내산	소고기(종류) /가공품	국내산(한우) /후쿠, 누룽지	꽃게/가공품	국내산/사용안함	가리비, 우렁개, 전복 방어, 부세/가공품	국내산/사용안함																																					
감치류/배추, 고춧가루	국내산/국내산	돼지고기/가공 품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내산/사용안함																																					
오징어/가공품	국내산/패류	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함																																					
다랑어/가공품	원양/원양	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/사용안함	주꾸미/가공품	국내산(베트남) /사용안함																																					
아귀/가공품	국내산/국내산	두부(콩)/가공품	국내산/국내산	뱅장어/가공품	국내산/사용안함	갈치/가공품	국내산/사용안함																																					

위 식단은 식생활관 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.