

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



&lt;감자전&gt;



## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [www.palbok.es.kr](http://www.palbok.es.kr) -> 학교급식 -> 식생활관

- 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산
- 쇠고기/가공품 : 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산  
달고기/가공품 : 국내산/국내산, 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산,콩(두부류,콩국수,콩버찌)/가공품:국내산/국내산
- 수산물류(국내산) : 오징어,고등어,갈치,꽃게,가리비,전복,참조기
- 수산물류(수입산) : 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,낙지,명태,다랑어,방어,부세
- 수산물류(국내산 또는 수입산) :미꾸라지,꾸꾸미,아귀,우렁챙이  
(시장물가 및 유통량에 따라 국내산 또는 수입산 가능)

◇ 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.잣입니다.

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

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

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날 및 저탄소 환경급식의 날	6/6 <b>Thu</b> 현충일	6/7 <b>Fri</b> 재량휴업일
유부초밥(만둣)+찰현미밥 (김자반포함)(5.13) 맑은콩나물국(5) 저나트륨멸치볶음 (크랜베리포함)(5.13) 오이감장국(=소고이오이 표고볶음)(5.6.16) 배추김치(9) 국물떡볶이(훈제오리와 볶은오이고추포함) (1.5.6.13)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 닭고기김치찌개 (5.6.9.15) 단호박오트밀스프 (2.6.13) 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.18) 양송이버섯피자(만둣) (1.2.5.6.10.12) 열무김치(9)	친환경쌀귀리쌀밥 꽃떡국떡(버섯)(1.5.9) 마파두부 (4.5.6.12.13.18) 가자미순살구이(크리미어 니언소스) (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 수박 스무디(어린이 토핑)	저탄소 환경급식운영안내 →4월 영양소식 및 월간 식단에 안내해 드림  매월 1회(매월 첫째주 금 요일 또는 첫째주 마지막 급식일)	학교급식에서 채택한 채 식종류 → 페스코베지테 리언(채식을 하되 생선, 달걀,유제품까지는 허용 하는 단계)
에너지/단백질/칼슘/철 706.4/28.7/297.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 647.3/32.0/331.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 646.2/23.9/215.7/3.0		
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
무지개덮밥 (채소와 소고기)(1.4.9.16) 팽이버섯된장국(5.6.9) 닭정육살구이(양념) (5.6.13.15) 배추김치(9) 양상추샐러드(구슬치즈포함) (1.2.5.6) 새콤달콤채소피클	친환경쌀찰기장옥수수밥 한우소고기미역국 (5.6.8.9.16.) 돈육안심장조림(파리고추) (5.6.10.13) 고구마순고추장무침(5.6) 쫄면무침(김말이튀김 포함) (1.4.5.6.13) 배추김치(9)	김치행비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13) 참외오이냉국(13) 두반장제육볶음 (5.6.10.12.13.18) 잔멸치고추장볶음 (5.6.13) 배추김치(9) 미나리와(1.5.6)	친환경파쇄콩밥(5) 달걀파국(1.9) 돼지고기조림(5.6.10.13) 콩나물냉채(양근파프리카 오이)(5.13) 또띠아 사과 피자(만둣) (2.5.6) 배추김치(9)	친환경쌀찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 우영어육고추장볶음 (1.5.6.12) 하트모양맛달걀전(만둣) (1.5.6) 열무김치(9) 미숫가루(2.5)
에너지/단백질/칼슘/철 657.7/31.5/252.1/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 637.8/29.7/250.5/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 640.3/24.6/130.6/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 682.0/37.0/293.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 693.6/32.6/320.3/6.7
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
친환경쌀혼합잡곡밥(5) 닭고기떡국(9.15) 미니단호박계란찜 (치즈 포함)(1.2.5) 사과깍두기(13) 부들어묵오이볶음 (1.5.6.13.18) 찐두부 와 볶은김치 (5.9.13)	친환경쌀강황쌀밥 얼큰한소고기우육 (당면 포함)(5.9.13.16) 콩나물볶음(5.6) 삼치간장구이(익힌토 마토 와 오이고추조림) (2.4.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 멜론(친환경)	청포묵비빔밥 (1.5.6.13.16) 근대돌깨된장국 (5.6.9) 통조림김치김치조림 (5.6.9) 계란프라이(1.5) 배추김치(9) 비빔양념고추장(5.6.13) 아이스망고(한입)	친환경쌀클로렐라쌀밥 우렁살시래기된장국 (5.6.9) 한우소고기육전(양념 간장)(1.5.6.16) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 숙주맛살무침(5.8) 열무김치(9)	친환경쌀발아현미밥 콩나물국(5) 돈육불고기(상추,쌈 장,양념대파채) (4.5.6.10.13) 밥에싸먹는구이햄 (1.2.4.5.6.10) 배추김치(9) 아이스슈(쿠이엔크림맛) (1.2.5.6)
에너지/단백질/칼슘/철 687.4/28.6/271.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 652.0/27.8/212.1/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 691.8/27.4/332.8/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 644.8/30.8/308.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 625.6/25.4/149.9/3.3
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
친환경쌀혼합잡곡밥(5) 한우소고기미역국 (5.6.8.9.16.) 저나트륨멸치볶음 (5.13) 떠먹는감자피자(트리 플피자치즈 포함) (2.5.13) 배추김치(9) 찐양배추와 양념간장 (5.6.13)	친환경쌀발아현미밥 (비건후리카케포함) (1.2.5.6.9.13.18) 새송이버섯닭개장 (9.13.15) 돼지고기채소말이 (5.6.10.12.13.18) 브로콜리사과초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 수박	친환경쌀귀리쌀밥 누룽지녹두삼계탕 (수삼/닭다리/전복살) (15.18) 상추부추들깨무침(13) 오이새우살볶음 (5.6.9.13.18) 배추김치(9) 체리	친환경쌀파쇄콩밥(5) 한우소고기떡국 (지단)(1.5.9.16) 가지무침(5.6) 어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 오징어링 튀김(만둣) (6.17) 배추김치(9)	곤드레나물밥+깨소금 양념간장(5.6.13) 달걀파국(1.9) 매실장아찌무침(13) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 스팸구이 (1.2.5.6.10.13) 열갈이배추겉절이(13)
에너지/단백질/칼슘/철 638.1/28.1/412.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 622.9/27.4/252.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 611.1/37.2/99.7/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 680.6/30.8/215.3/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 675.0/31.3/359.8/5.4

위 식단은 식생활관 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.