

## 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!



가족 모두 함께 실천해요!

- ① 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- ② 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- ③ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- ④ 등하굣길 군것질 못하게 하기
- ⑤ 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ⑥ 체중을 매일 측정하기
- ⑦ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기  
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



## 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(단오)-6.3

단오(端午) 또는 수릿날은 한국 명절의 하나로, 음력 5월 5일이다.<열양세시기(洙陽歲時記)>에는 이날 밥을 수뢰(水瀨: 물의 여울)에 던져 굴원을 제사 지내는 풍속이 있으므로 '수릿날'이라고 부르게 되었다고 기록하고 있다.

아울러 이 시기는 새로 지은 한 해 농사가 잘 되기를 기원하는 날이기도 했다.

단오 음식으로 오이선, 증편, 수리취떡 등이 있다.

# 6월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:국산, 명태:러시아산,</p> <p>다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>		<p>2022. 6. 1</p> <p><b>전국동시 지방선거</b></p> 	<p>6/2 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 옥수수부르콜리달걀찜(1.2.5.9.13.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 오이고추된장무침(1.2.5.6.13.14.18.) 떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/29.7/145.9/6.7</p>	<p>6/3 <b>Fri</b></p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 진미채해바라기씨볶음(1.5.6.13.17.) 시금치무침(5.6.18.) 애호박전(1.5.6.) 두부담은돈저냐(1.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.) 수리취구슬떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/26.9/179.1/3.7</p>
<p>6월 6일 <b>현충일</b></p> 	<p>6/7 <b>Tue</b></p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.11.15.16.) 현미베이컨갈릭치킨오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.5/28.4/234.5/3.1</p>	<p>6/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 북어달걀국(1.13.) 단무지무침 버섯탕수육,과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.) 샤인머스캣푸딩(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.1/31.3/122.7/2.8</p>	<p>6/9 <b>Thu</b></p> <p>친환경귀리밥 육개장(1.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 취나물무침(5.6.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/35.5/142.1/5.5</p>	<p>6/10 <b>Fri</b></p> <p>친환경경정쌀밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 눈꽃피자군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/24.8/320.9/8.9</p>
<p>6/13 <b>Mon</b> 생일밥상</p>	<p>6/14 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 애호박찌개(5.10.) 깻잎순나물(1.5.6.17.) 오징어볶음(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 스위트하트도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.9/34.1/188/3.6</p>	<p>6/15 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>달걀볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 유부장국(5.6.13.18.) 야채쫄면무침(5.6.13.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) 깍두기(담기)(9.13.) 스위트자몽주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/22/178.9/2.9</p>	<p>6/16 <b>Thu</b></p> <p>친환경경정쌀밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18.) 웨이감자(1.2.5.6.13.) 오이사과초무침(5.6.13.) 애호박버섯볶음(9.13.) 열무김치(담기)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/18.4/219.2/2.5</p>	<p>6/17 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰현미밥 낙지연포탕(5.) 떡갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추숙주무침(5.6.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 몬테크리스토펬샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/29.5/263/3.8</p>
<p>6/20 <b>Mon</b></p>	<p>6/21 <b>Tue</b></p> <p>친환경귀리밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 낙지꾸미볶음(5.) 김파래자반(13.) 깍두기(담기)(9.13.) 고른곤잘라피자(1.2.5.6.13.13.) 청포도(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/26/370.6/4.6</p>	<p>6/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경차수수밥 달걀파국(1.5.6.) 간장무채장아찌(13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 포크커피렛,소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/31.7/183.6/2.7</p>	<p>6/23 <b>Thu</b></p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 소고기감자된장국(5.6.16.) 올방개묵김가루무침 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 양념통닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/33.3/168.9/3.6</p>	<p>6/24 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰기장밥 새우미역국(5.6.9.13.) 열무나물무침(5.6.13.18.) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 양파장아찌(5.6.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/30.5/317.4/4.6</p>
<p>6/27 <b>Mon</b></p>	<p>6/28 <b>Tue</b></p> <p>친환경경정쌀밥(5.) 실파김무침(5.6.) 새송이가지스테이크(2.5.6.11.13.18.) 하트어묵전(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(담기)(9.13.) 누룽지백숙(15.) 청포도(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/31.2/139/3.7</p>	<p>6/29 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 매운콩나물국(5.13.) 바사삭나초치킨(1.2.5.6.15.) 깍두기(담기)(9.13.) 바이오사과요구르트(2.) 유자야채샐러드(2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/21.7/247.9/2.5</p>	<p>6/30 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥 북어달걀국(1.13.) 알감자조림(5.6.13.18.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 근대된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/29.2/104.2/3</p>	<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://pyeonghwae.kr>>알림방->식생활실->식생활게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

