



‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2021
-55호

2021년 학교급식운영 안내 / 학교급식 이야기

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913

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(하지)-6.21

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>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



	6/1 Tue	6/2 Wed 생일밥상	6/3 Thu	6/4 Fri
	짜장밥(2.5.6.10.15.16.) 계란실파국(1.) 청경채나물 깍두기(9.13.) 엔요(플레인)(2.) 간풍만두(1.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/25.2/168.9/2.2	유기농쌀밥 미역국(5.6.) 돼지갈비찜(LA)(5.6.10.13.) 미 나 리 오 정 어 초 무 침 (5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 우리밀 감귤타르트(1.2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/27.3/109.2/2	친환경칼슘찜쌀밥 김치콩나물국(5.9.) 시금치나물(5.6.13.) 캐릭터떡볶이(1.5.6.13.) 달고기가스/갈릭소스(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 스트링치즈(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.8/23.4/234.7/2.7	친환경잡곡밥(5.) 호박요된장국(5.6.13.) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.1/27.4/145.3/2.7
6/7 Mon	6/8 Tue	6/9 Wed 수다날	6/10 Thu	6/11 Fri
친환경녹차카테킨밥 낙지탕 파프리카감자볶음 수제햄버거스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 스위트자몽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.7/25.1/121.5/3.6	친환경보리밥 청국장찌개(5.9.13.) 오이도라지초무침(5.6.13.) 청포묵김무침(5.6.) 야채달걀말이(1.2.13.) 깍두기(9.13.) 아이스슈(쿠키&초코)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.1/22.5/152.8/3.7	완두콩밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 상추/쌈장(5.6.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.3/22.6/70.8/3.6	친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.18.) 갯잎순볶음(5.6.13.) 파닭(1.4.5.6.13.15.) 웨이감자(2.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/27.8/188.9/3.4	친환경발아찰현미밥 닭곰탕(13.15.) 숙주나물 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 사과 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.3/29.5/88.1/2.2
6/14 Mon 단오	6/15 Tue	6/16 Wed 수다날	6/17 Thu	6/18 Fri
친환경아미노강화밥 순두부찌개(5.13.) 비름나물무침(5.6.) 미역줄기볶음 허브치킨찜스테이크(2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 수리취떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/29.4/181.2/3.1	친환경찰기장밥 감자들깨국(5.13.) 돈육예추리알장조림(1.5.6.10.13.) 낙지야채볶음(5.6.) 배추나물 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/27.9/127.5/3.7	친환경버섯카로틴밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17.18.) 안동찜닭(당면)(5.6.13.15.) 콩나물무침(5.) 깍두기(9.13.) 탱글빻빻한도그(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/30.5/151.6/3	친환경칼슘찜쌀밥 소고기우국(16.) 숙갓두부무침(5.6.) 순살코다리강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/27.7/164.5/2.4	친환경녹차카테킨밥 근대된장국(5.6.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) 마늘쫄고추장무침(5.6.13.) 애호박새우볶음(5.9.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.5/26.1/128.8/3.4
6/21 Mon 하지	6/22 Tue	6/23 Wed 수다날	6/24 Thu	6/25 Fri
친환경글로렐라밥 부대찌개(수제비)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참나물새송이무침(13.) 삼치데리야가구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.4/29.5/109.6/2.4	친환경아미노강화밥 맑은콩나물국(5.) 도라지진미채무침(5.6.13.17.) 한우불고기(5.6.13.16.) 총각김치(9.13.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/28.6/113.9/3.8	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열갈이된장국(5.6.) 오징어링/어니언소스(1.2.5.6.17.) 갯잎김치(9.) 카프레제샐러드(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597/25.4/212/3.1	친환경잡곡밥(5.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) 미나리나물(5.6.) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 머위대볶음(5.6.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/32.8/186.7/2.9	친환경강황밥 아귀탕(5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 감자빵(6.25.)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.8/29.4/110.1/3.2
6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed 수다날	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇	
친환경보리밥 아욱된장국(5.6.) 부추들깨무침(13.) 돈육떡잡채(5.6.10.13.) 훈제오리/소스(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.9/24.7/155.6/3.3	친환경버섯카로틴밥 목살애호박찌개(5.6.10.) 가지볶음(5.6.13.18.) 고등어카레구이(5.6.7.13.) 총각김치(9.13.) 아이라브요거트(말기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/28.1/201.4/2.8	친환경칼슘찜쌀밥 미소장국(5.6.13.) 까르보나라(펜네)(1.2.5.6.10.13.15.) 소보로등심돈까스(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/24/158.8/2.4	* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,갈치,꽃게/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산, 주꾸미,낙지/가공품:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산 * 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알림마당 -> 식생활관 소식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.