

2019년 6월호

<http://sangha.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 표 효 숙
 편집인 : 교 관 조 연 희
 역은이: 영양사 김 인 경
 영양상담실 ☎561-0225

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



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



2 규칙적인 식사 습관
 정해진 끼니때와 간식시간에만
 먹도록 합니다!



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



4 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)-6.22

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



6/3 Mon	6/4 Tue 생일밥상	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu 현충일	6/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 죽순두부된장국 .5.6.13. • 갯잎순나물 • 닭고기감자볶음 .15. • 배추김치 .9.13. • 참외 • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 새우오징어매운탕 .9.13.17. • 돼지갈비볶음지조림 .9.10.13. • 마늘쫄어묵볶음 .1.5.6.13. • 카카오아이슈 .1.2.5.13. • 무생채 .13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 카레라이스2.5.6.10.13.16. • 아삭오이고추오이고추장무침 .5.6. • 후라이드치킨 .1.2.5.6.15. • 깍두기 .9.13. • 식물성유산균요구르트 • 양념류 .5.6.13. 		<p>재량휴업일</p>
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 근대들깨된장국 .5.6.13. • 돼지갈비떡간장조림 .10. • 김숙주나물무침 .13. • 배추김치 .9.13. • 식물성유산균요구르트 • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 팥이버섯부추볶음 .5. • 주꾸미얼큰국 .5. • 춘천닭갈비 .15. • 배추김치 .9.13. • 수박 • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 들깨다시마채무국 .13. • 삼선자장밥 .2.5.6.9.10.13.17. • 청경채오이무침 • 후라이드치킨 .1.2.5.6.15. • 깍두기 .9.13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 순대야채무침5.6.10.13.18. • 고구마맛탕15.13. • 열무김치(담금)9.13. • 영양닭죽13.15.18. • 자두 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 돈육김치찌개 .5.10.6.12.13. • 방어바베큐소스구이 • 참나물된장무침5.6. • 가래떡버섯잡채 .10. • 배추겉절이 .13. • 양념류 .5.6.13.
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 수수밥 • 낙지연포탕 .1.5.13. • 오이부추무침 • 카레닭볶음 .2.5.6.13.15. • 배추김치 .9.13. • 수리취단팔떡5.13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 한방갈비탕5.6.8.13.16.18. • 도라지오이생채5.6.13. • 배추김치9.13. • 양송이크림스프2.5.6.13.16. • 방울토마토12. 	<ul style="list-style-type: none"> • 맑은콩나물국 .5.13. • 단무지무침 • 고구마순무침 .5.6. • 불고기낙지버섯덮밥 .12.13.16. • 후라이드치킨 .1.2.5.6.15. • 깍두기 .9.13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 얼큰순두부찌개 .5.10.13. • 고구마바 .1.5.6.13. • 고등어무조림 .7. • 죽순맛살볶음 .1.5.6.13. • 열무김치(담금)9.13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 생합무국13.18. • 오리훈제야채무침5.6.13. • 호박엿/강된장5.6.10.18. • 배추김치9.13. • 핫케익1.2.4.5.6.13.
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 토마토펜타리스밥12. • 코다리우국 • 돈육죽순불고기볶음 .10. • 오이다시마초회 • 배추겉절이 .13. • 골드파인애플 • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 아욱새송이들깨된장국5.6.13. • 도라지부추무침 .13. • 오리고기버섯떡주물럭 • 배추김치 .9.13. • 오렌지 • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 잔치국수 .1.5.6.13. • 돈육탕수육 .1.2.5.6.10.11.12.13. • 골뱅이야채무침 .5.13. • 배추김치 .9.13. • 수박 • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 참치두부국 .5.9.13. • 크림스파게티1.2.5.6.9.10.12.13.16.18. • 삼치무조림 • 스타리버섯볶음 • 나박물김치 .9.13. • 양념류 .5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 표고쇠고기무국 .16. • 달걀장조림 .1. • 갯잎멸치조림13. • 배추김치 .9.13. • 어묵떡볶이 .1.5.6.13. • 양념류 .5.6.13.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://sangha.es.kr/> -> 자료실->일반자료실->학교급식정보

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

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

◇ ○○초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀:○○시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) *축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)

* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산

* 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!