

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



11월의 절기(입동)-11.08

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰 일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 딸감으로 장작 패기 등 몹시 바쁩니다



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

11월 학교급식 식단 안내

 <p>11월 11일 가래떡데이! 농업인의 날을 맞아 가래떡 나눔을 실천해봐요!</p>		11/1 Wed 친환경영양잡곡밥/초(5) 들깨미역국/초(5.6) 참나물무침/초 아몬드멸치볶음/초(13) 한우불고기/초(5.6.13.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/30.7/193.1/5.1	11/2 Thu 친환경수수밥/초 맑은콩나물국/초(5.6) 두부양념조림/초(5.6.13) 도시락김/초 닭날개바베큐구이/초 (5.6.12.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/25.7/156.7/2.8	11/3 Fri 콩나물밥/초(5) 건새우아욱국/초(5.6.9) 돈육매추리알장조림/초 (1.5.6.10.13) 치킨샐러드/초(1.2.5.6.12.15) 배추김치/초(9) 양념장/초(5.6) 딸기푸딩/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/25.5/258.4/3.2
11/6 Mon 친환경경정쌀밥/초 감자옹심이국/초(5.6.17) 비름나물된장무침/초(5.6) 풀면야채무침/초(5.6.13) 고등어구이/초(5.6.7.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.0/25.0/159.8/2.9	11/7 Tue 친환경차조밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.10) 미트볼떡조림/초 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치무침/초(5.6) 통상생선까스&타르타르소스/초 (1.2.5.6.13) 각두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.1/35.2/224.5/4.0	11/8 Wed 수다날 친환경기장밥/초 닭곰탕/초(5.6.15) 쇠갓두부무침/초(5) 떡볶이/초(1.5.6.12.13) 소시지야채볶음/초 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.0/28.7/137.5/3.2	11/9 Thu 옥수수밥/초 부대찌개/초 (1.2.5.6.9.10.15.16) 삼치무조림/초(5.6.13) 열무된장무침/초(5.6) 채소계란말이/초(1.5) 각두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/36.6/186.5/3.6	11/10 Fri 친환경잡쌀밥/초 달걀파국/초(1.5.6) 단무지부추무침/초(13) 버터플라이새우튀김/초 (1.5.6.9.13) 배추김치/초(9) 돈육짜장볶음/초 (5.6.9.10.13.16.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/27.0/172.1/2.5
11/13 Mon 친환경영양잡곡밥/초(5) 우렁살된장국/초(5.6.13) 해물볶음우동/초(5.6.9.13.17.18) 목살된장구이/초(5.6.10) 배추김치/초(9) 상추쌈&쌈장/초(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/39.8/315.1/3.6	11/14 Tue 친환경수수밥/초 고르곤졸라피자/초(1.2.5.6.16) 곤약어묵국/초(1.5.6.13) 취나물된장무침/초(5.6) 완풍기/초(1.5.6.12.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.6/35.7/323.0/3.8	11/15 Wed 수다날 친환경기장밥/초 열갈이배추된장국/초(5.6) 안동찜닭/초(5.6.13.15) 치커리야채무침/초(13) 부들어묵볶음/초(1.5.6.13) 열무김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.6/23.0/214.0/2.6	11/16 Thu 친환경경정쌀밥/초 감자수제비국/초(5.6) 등갈비김치찜/초(5.6.9.10.13) 쥐포채볶음/초(5.6.13) 배추김치/초(9) 야채소떡/초(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/32.4/114.8/2.7	11/17 Fri 친환경차조밥/초 떡만두국/초(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침/초(5.6.13) 후라이드순살치킨/초(6.13.15) 배추김치/초(9) 사과(부사)/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/29.2/127.0/4.9
11/20 Mon 친환경잡쌀밥/초 바움쿰(케이크)/초(1.2.5.6.13) 해물짬뽕국/초(5.6.9.13.17.18) 그린샐러드&유자드레싱/초 (1.2.5.6.12) 훈제오리&허니머스타드소스/초 (1.2.5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.2/32.6/110.0/4.8	11/21 Tue 친환경보리밥/초 두부김치찌개/초(5.9) 유채나물된장무침/초(5.6) 순대채소볶음/초 (2.5.6.10.13.16) 코다리강정/초(5.6.12.13) 각두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/57.6/338.0/5.7	11/22 Wed 수다날 친환경영양잡곡밥/초(5) 우리쌀떡국/초(1.5.6.16) 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 닭김치볶음/초(5.9.13.15) 열무김치/초(9) 단감/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 405.3/27.7/137.9/2.1	11/23 Thu 친환경수수밥/초 유부장국/초(5.6) 매콤콩나물무침/초(5.6) 감자부추전/초(5.6) 치킨스테이크/초 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/27.6/190.3/3.8	11/24 Fri 볶음밥/초(1.2.5.6.10.15.16) 우리쌀핫도그/초 (1.2.5.6.10.12.15) 들깨무채국/초(5.6) 비빔채소만두/초 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/초(9) 배/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.4/17.8/208.1/3.5
11/27 Mon 친환경차조밥/초 근대된장국/초(5.6) 가지어묵볶음/초(1.5.6.13) 떡갈비/초(1.5.6.10.12.15.16) 배추김치/초(9) 바나나/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/21.0/101.5/2.5	11/28 Tue 친환경경정쌀밥/초 팽이버섯달걀국/초(1) 연두부&양념장/초(5.6) 미역오이초무침/초(1.5.6.8.13) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/28.4/121.6/2.5	11/29 Wed 수다날 친환경보리밥/초 동태찌개/초(5.6.9) 상추겉절이/초(5.6.13) 오리불고기/초(5.6.13) 배추김치/초(9) 들들회오리감자/초(2.5.6.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.6/27.1/142.4/3.5	11/30 Thu 친환경수수밥/초 팽이버섯된장국/초(5.6) 양상추샐러드&파인소스(12.13) 건파래볶음/초(5.13) 치킨커를렛&허니머스타드소스/초 (1.2.5.6.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.5/27.7/132.2/2.5	

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

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
 - * 쌀/가공품, 배추/가공품, 고춧가루/가공품, 콩/가공품: 국내산
 - * 쇠고기(한우), 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품: 국내산, 양고기/가공품: 호주산
 - * 낱치/가공품, 조피복각/가공품, 참돔/가공품, 미꾸라지/가공품, 뱀장어/가공품, 명태/가공품, 고등어/가공품, 갈치/가공품, 오징어, 꽃게/가공품, 참조기/가공품, 아귀/가공품, 가리비/가공품, 우렁쉥이/가공품, 전복/가공품, 방어/가공품, 부세/가공품: 국내산
 - * 낙지/가공품, 주꾸미/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 오징어/가공품: 페루산, 다랑어/가공품: 원양산
 - *이 외에도 미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.