

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 해보세요!



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)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지가 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]

6월 학교급식 식단 안내

		6/1 Wed 수다날	6/2 Thu	6/3 Fri
		2022 지방선거	참치마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15.) 맑은콩나물국/초(5.6.) 상추오이무침/초(5.6.13.) 깻잎양념장아찌/초 닭고기데리야끼오븐구이/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629/35.3/192.4/7.5	친환경수수밥/초 돈육등뼈우거지탕/초(5.6.10.) 시금치무침/초(5.6.) 감자멸치볶음/초(13.) 순살가자미구이/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/28.6/168.1/2.9
6/6 Mon	6/7 Tue	6/8 Wed 수다날	6/9 Thu	6/10 Fri
	친환경기장밥/초 애호박감자원장국/초(5.6.12.) 쫄면야채무침/초(5.6.13.18.) 마늘종조림/초(5.6.13.18.) 군만두/초(1.5.6.10.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.2/15.6/139.7/13.9	친환경참쌀밥/초 팽이버섯미역국/초(5.6.9.) 매운돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치/초(9.) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 608/30.9/110.1/2.9	친환경참쌀밥/초 참치김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 돈육메추리알장조림/초(1.5.6.10.13.) 애호박베이컨볶음/초(5.10.) 감자부추전/초(6.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/30.5/152.9/5.1	짜장덮밥/초(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 달걀파국/초(1.5.6.) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18.) 단무지무침/초(13.) 양송이피망볶음/초(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622/31.6/194.6/8.8
6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed 수다날	6/16 Thu	6/17 Fri
친환경보리밥/초 김치어묵국/초(1.5.6.9.13.) 숙주나물무침/초(5.6.18.) 수제돈까스&소스/초(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 깍두기/초(9.) 딸기요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622/31.1/259.3/2.2	친환경수수밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 코다리무조림/초(5.6.13.18.) 가지나물무침/초(5.6.) 채소계란말이/초(1.5.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613/31.5/201.3/3.9	친환경보리밥/초 닭개장/초(5.6.13.15.18.) 수육&쌈장/초(5.6.9.10.13.) 부추무침/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605/35.8/93.7/3.5	친환경기장밥/초 근대된장국/초(5.6.) 연두부&양념장/초(5.6.) 콩나물무침/초(5.6.18.) 오리불고기/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/22.8/130.8/3.9	친환경수수밥/초 떡만두국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 청경채된장무침/초(5.6.) 제육볶음/초(5.6.10.13.) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/27.5/157.5/4.9
6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed 수다날	6/23 Thu	6/24 Fri
친환경보리밥/초 동태찌개/초(5.6.9.13.18.) 깻잎간장장아찌/초(5.6.) 떡볶이/초(1.5.6.12.13.) 고구마맛탕/초(5.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/15.8/155.9/2.4	김주먹밥/초(5.6.13.18.) 잔치국수/초(1.5.6.9.13.18.) 계란찜/초(1.2.13.) 오이도라지초무침/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 초코머핀/초(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.9/21.5/166.4/4.2	친환경수수밥/초 해물짬뽕국/초(5.6.9.13.17.18.) 등갈비김치찜/초(5.6.9.10.13.18.) 둘개애호박볶음/초(5.) 도시락김/초 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.1/29.8/142.2/3.3	친환경기장밥/초 감자옹심이국/초(5.6.13.18.) 간장무채장아찌/초 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 통살생선까스&데리야끼소스(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/22.1/149.6/2.9	친환경영양잡곡밥/초(5.) 둘개미역국/초(5.6.13.16.) 오이지무침(고추가루)/초(13.) 치즈돈까스&소스/초(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치/초(9.) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/23.2/261.1/3.2
6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed 수다날	6/30 Thu	
친환경보리밥/초 대파무국/초(5.6.) 도토리묵&양념장/초(5.6.13.18.) 콩나물김무침/초(5.6.13.) 달걀비빔음/초(5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/19.8/95.8/2.8	친환경수수밥/초 애호박감자고추장찌개/초(5.6.10.13.18.) 미트소스스파게티/초(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) 사과맛요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/26.8/288.9/3	친환경영양잡곡밥/초(5.) 오징어무국/초(5.6.9.13.17.18.) 새송이달걀장조림/초(1.5.6.13.18.) 오이부추무침/초(5.6.13.) 달걀구이&허니머스터드소스/초(1.2.5.6.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/36/104.4/3.2	친환경기장밥/초 우렁살된장국/초(5.6.13.18.) 숙주맛살무침/초(1.5.6.8.) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15.) 배추김치/초(9.) 수박클레익/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/31.8/283.6/3.2	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲젓 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:순창군친환경쌀(쌀가공품:국내산) * 콩:국내산(두부콩:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산
* 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 참치, 오징어, 꽃게, 참조기, 미꾸리:국내산
* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품:국내산(진미채:페루산) * 다량어:원양산 * 쭈꾸미:베트남산
* 양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀는 사용하지 않습니다!
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.