



## 6월 영양소식

### 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, 하지가 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



## 6월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산</div> <div>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넉치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</div>		<div>음식물</div> <div>쓰레기 줄이기</div> <div>수요는 다 먹는 날!</div>	<div>6/1 Thu 생일밥상</div> <div>친환경흑미밥</div> <div>소고기미역국(5.6.13.16.)</div> <div>고구마닭볶음탕(5.6.13.15.)</div> <div>돼지고기채소잡채(5.6.8.10.13.)</div> <div>근대된장무침(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>우리말바나나오물렛(1.2.5.6.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 854.1/43.2/313.5/6.2</div>	<div>6/2 Fri</div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>얼큰짬뽕국(8.9.10.13.17.18.)</div> <div>수제동그랑땡&amp;케찹(1.2.5.6.10.12.13.)</div> <div>케이준치킨샐러드(1.2.4.5.6.15.16.)</div> <div>미역줄기볶음(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>수박</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 995.2/51/188.6/5.4</div>
<div>6/5 Mon</div> <div>재량 휴업일</div>	<div>6/6 Tue</div> <div>현충일</div>	<div>6/7 Wed 수다날</div> <div>짜장밥(2.5.6.10.13.16.)</div> <div>달걀파국(1.5.6.13.)</div> <div>수제탕수육(1.2.5.6.10.13.)</div> <div>콩나물무침(5.6.13.)</div> <div>단무지채무침</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>꿀토마토(12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 891.9/44.8/338/6.1</div>	<div>6/8 Thu</div> <div>친친환경찰기장밥</div> <div>돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.)</div> <div>미트볼사과소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</div> <div>어묵숙주볶음(1.5.6.8.10.13.)</div> <div>도토리묵채소무침(5.6.13.)</div> <div>깍두기(9.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 939.1/43.5/299.6/5</div>	<div>6/9 Fri</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>떡만두국</div> <div>(1.5.6.8.9.10.16.18.)</div> <div>고등어무조림(5.6.7.9.13.)</div> <div>연근두부간장조림(5.6.)</div> <div>유자장참나물무침(5.6.11.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>매실차(13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 776.2/33.4/174.4/4.5</div>
<div>6/12 Mon</div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>애호박감자된장국(5.6.13.)</div> <div>돈육고추장불고기(5.6.10.13.)</div> <div>메추리알곤약장조림(1.5.6.13.)</div> <div>돌나물무침(5.6.)</div> <div>깍두기(9.13.)</div> <div>제주청굴파이(1.2.5.6.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 766.5/46.4/323.4/6.3</div>	<div>6/13 Tue</div> <div>친환경흑미밥</div> <div>북어채두부국(1.5.6.9.13.)</div> <div>콩치김치조림(5.6.9.13.)</div> <div>토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</div> <div>가지나물무침</div> <div>열무김치(9.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 996/50.2/423.8/7.1</div>	<div>6/14 Wed 수다날</div> <div>콩나물밥/부추양념장(5.6.13.)</div> <div>얼갈이된장국(5.6.13.)</div> <div>유린기(1.5.6.13.15.)</div> <div>탕평채무침(1.5.6.)</div> <div>도라지오이초무침(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 804.9/41.3/313.7/4.3</div>	<div>6/15 Thu 저탄소밥상</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.)</div> <div>감자수제비국(5.6.8.9.18.)</div> <div>삼치무조림(5.6.)</div> <div>꼬들단무지무침(5.6.13.)</div> <div>시금치나물무침(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>달콤고구마맛탕(5.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 787.6/21.1/175/3.8</div>	<div>6/16 Fri</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>추어탕(5.6.7.13.)</div> <div>닭고기단호박조림(5.6.15.)</div> <div>비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</div> <div>매실청사과오이무침(5.6.13.)</div> <div>석박지(9.13.18.)</div> <div>파인주스(13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 885/47.2/499.7/7.6</div>
<div>6/19 Mon</div> <div>친환경찰기장밥</div> <div>사각어묵탕(1.5.6.9.13.)</div> <div>중화짬뽕(5.6.12.13.15.18.)</div> <div>온두부/볶음김치(5.6.9.13.)</div> <div>상추부추겉절이(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>슈빙어빵(1.2.5.6.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 887.4/53.8/422.9/7.9</div>	<div>6/20 Tue</div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>오징어무국(5.6.)</div> <div>돼지고기버섯간장불고기(5.6.10.13.)</div> <div>미니새우튀김&amp;칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.15.18.)</div> <div>얼갈이배추겉절이(9.)</div> <div>친환경사각멜론</div> <div>지역산미니도시락김</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 777.8/52.9/250.2/5.8</div>	<div>6/21 Wed 수다날</div> <div>치킨뽕밥(1.5.6.13.15.16.18.)</div> <div>썩갠유부장국(5.6.13.)</div> <div>백순대볶음(2.5.6.8.9.10.12.13.16.18.)</div> <div>오이부추무침(5.6.13.)</div> <div>무생채(5.6.9.13.)</div> <div>푸딩</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 936/49.6/434/9.1</div>	<div>6/22 Thu 단오</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.)</div> <div>열무된장국(5.6.13.)</div> <div>오리불고기/상추쌈(5.6.13.)</div> <div>가지양념찜(5.6.13.)</div> <div>부추양파무침(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>구슬수리취떡</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 766.6/29.3/366.9/6.2</div>	<div>6/23 Fri</div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>참치김치찌개(5.6.9.13.)</div> <div>수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</div> <div>청포묵감자루무침(3.5.6.13.)</div> <div>단무지채무침</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>토마토카프레제(1.2.3.5.6.12.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 802.8/51.5/441.5/7.7</div>
<div>6/26 Mon</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>아귀탕(5.6.)</div> <div>수제떡갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</div> <div>애호박애플리버섯볶음(5.9.13.)</div> <div>견파래자반(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>친환경방울토마토(12.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 746.2/40.2/186.5/5.9</div>	<div>6/27 Tue</div> <div>친환경흑미밥</div> <div>닭곰탕&amp;당면(5.6.13.15.)</div> <div>돈육김치두루치기(5.6.9.10.13.)</div> <div>오징어&amp;브로콜리숙회/초고추장(5.6.13.17.)</div> <div>열무나물무침(5.6.13.)</div> <div>석박지(9.13.18.)</div> <div>떠먹는요거트(2.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 869.2/56.4/472.3/5.6</div>	<div>6/28 Wed 수다날</div> <div>전주비빔밥(5.6.10.13.16.)</div> <div>얼큰콩나물국(5.6.9.13.)</div> <div>수제양념닭강정(2.5.6.12.13.15.16.18.)</div> <div>매실청카레나물무침(5.6.13.)</div> <div>계란후라이(1.5.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>미숫가루(2.5.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 912.5/53.7/378.4/7</div>	<div>6/29 Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.)</div> <div>돼지고기순두부찌개(1.5.6.9.10.13.)</div> <div>가르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>참쌀견과류멸치볶음(2.4.5.6.13.14.19.)</div> <div>숙주미나물무침(5.6.13.)</div> <div>총각김치(9.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 944.2/38.9/407.2/5.4</div>	<div>6/30 Fri</div> <div>친환경찰기장밥</div> <div>들개순수제비(5.6.9.)</div> <div>꼬마새송이돈육장조림(10.13.)</div> <div>쫄면채소무침(5.6.13.)</div> <div>콩나물매콤무침(5.6.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>초코칩쿠키(1.2.5.6.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 896.1/41.9/275.2/7.8</div>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.ibedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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