



## 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. 하지가 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



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

- ◇ 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), ⑲젓
- ◇ 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.