



www.seosu.es.kr

영 양 소 식

(우) 54055 전북 군산시 서수면 항쟁로 199
☎ 063-453-9692

2022학년도
6월호

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



<p>◇ 서수초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>		<p>2022. 6. 1</p> <p>전국동시 지방선거</p> 	<p>6/2 Thu</p> <p>차수수밥 조랭이떡국(1.16.) 치커리사과초무침 (5.6.13.) 매실된장고등어구이 (2.6.7.13.) 배추김치s(9.13.) 옥수수콘치즈구이s (1.2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.9/24.1/107.6/2.9</p>	<p>6/3 Fri</p> <p>찰보리밥s 우렁된장찌개(5.6.) 우영채조림(5.6.13.) 묵은지닭찜s(5.6.9.13.15.18.) 미역가래국수야채무침 (5.6.13.) 배추겉절이(담금) (9.13.) 딸기아이스찰떡 (2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 828.7/40.1/383.2/5.4</p>
<p>6월 6일 현충일</p>  <p>다짐을 잊지않겠습니다</p>	<p>6/7 Tue</p> <p>재량 휴업일</p> 	<p>6/8 Wed 수다날</p> <p>짜장밥(2.5.6.10.18.) 계란파국(1.) 도라지오이생채 (5.6.13.) 모듬탕수육 (2.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수제요거트s(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 705.5/32/149.6/3.9</p>	<p>6/9 Thu 세계음식체험의날</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 딴섬만두s(1.5.6.10.13.) 시금치고추장무침 (5.6.) 모양떡볶이(1.5.6.13.16.) 해물마크니커리&미니 난s(1.2.5.6.12.13.15.16.17.18.) 열무김치(9.13.) 수제망고라씨(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 811.6/30.4/185/3.2</p>	<p>6/10 Fri</p> <p>구운현미찰밥(5.6.) 열갈이배추된장국 (5.6.13.18.) 감자햄매콤조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 새송이버섯들깨볶음 (9.) 굴비구이(13.) 배추김치s(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 571.2/34.2/226.2/9.2</p>
<p>6/13 Mon</p> <p>친환경찰흑미밥s 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무된장무침(5.6.) 두부/볶음김치 (1.5.6.9.13.) 바지락영양죽s (5.6.18.) 짜먹는요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 724/31.5/229.4/8.8</p>	<p>6/14 Tue</p> <p>찰보리밥s 얼큰꽃게탕 (5.6.8.13.) 참나물겉절이(13.) 감자채파프리카볶음s 야채계란말이 (1.5.6.13.) 배추김치s(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 528.7/22.4/130.6/3.9</p>	<p>6/15 Wed 수다날</p> <p>밥(소량) 유부우동(미니) (1.5.6.9.13.) 유자단무지채무침 (1.5.6.13.) 고구마순볶음 (5.6.13.18.) 수제참소떡구이s (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치s(9.13.) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 670.5/15.6/149.4/4.4</p>	<p>6/16 Thu</p> <p>차수수밥 쇠고기무국s(5.6.16.) 머위대들깨나물(9.) 순살닭강정s (1.2.4.5.6.12.13.15.) 총각김치s(9.13.) 단호박찜(1.2.5.6.13.) 도토리묵&양념장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 635.1/34.3/139.7/4.4</p>	<p>6/17 Fri</p> <p>곤드레밥/부추양념장 (5.6.13.) 팽이버섯된장국s (5.6.13.) 매콤계란감자조림 (1.5.6.13.) 간소새우&칠리소스 (1.5.6.9.13.) 배추김치s(9.13.) 수박 김구이(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 763.8/25.3/186.7/6</p>
<p>6/20 Mon</p> <p>찰보리밥s 바지락순두부찌개s (1.5.10.13.18.) 명엽채조림 (5.6.13.18.) 비름나물된장무침 (5.6.) 아쿠아돈가스s (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치s(9.13.) 토마토&꿀(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 691.6/42.5/232.6/5.9</p>	<p>6/21 Tue</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 맑은콩나물국 (5.6.18.) 브로콜리두부무침 (5.6.18.) 오이고추쌈장무침 (5.6.18.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.18.) 배추김치s(9.13.) 모듬쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 508.4/33.4/140.6/3.3</p>	<p>6/22 Wed 생일밥상</p> <p>잡채밥&장소스 (5.6.8.10.13.16.18.) 미역국(6.13.) 한입오이소박이(9.) 치킨브리토 (1.2.5.6.15.) 배추김치s(9.13.) 달콤배추스(2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 668.5/25.6/123.8/2.7</p>	<p>6/23 Thu</p> <p>귀리찰밥 모듬햄찌개s (2.5.6.9.10.13.) 쫄면야채무침 (5.6.13.) 팝콘치킨떡강정s (1.5.6.12.13.15.) 배추겉절이(담금) (9.13.) 청경채들깨나물 청포도/적포도 *에너지/단백질/칼슘/철 736.3/33.1/140.1/4</p>	<p>6/24 Fri</p> <p>추억의도시락세트 (1.2.6.9.10.13.15.18) 건새우아욱국 (5.6.9.13.) 알감자버터구이(2.) 얼음동동미숫가루 (2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 769.2/35/389.6/5.1</p>
<p>6/27 Mon</p>	<p>6/28 Tue</p>	<p>6/29 Wed 수다날</p> <p>비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 열무된장국(5.6.9.13.) 미나리무생채(9.13.) 건파래볶음(4.5.6.) 요구르트(2.) 연두부/양념장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 626.4/24.7/356.8/5.4</p>	<p>6/30 Thu</p> <p>구운현미찰밥(5.6.) 물만두국s(1.5.6.10.) 매콤돼지갈비찜s (5.6.10.13.) 애호박새송이버섯 배추김치s(9.13.) 카페제샐러드s (2.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 802.4/40.2/356.9/6.2</p>	<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

영양 및 원산지 정보안내 : 서수초등학교 홈페이지 <http://www.seosu.es.kr> -> 학교소식->식생활관 -> 급식게시판

서수초등학교 식생활관에서는 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 제공하려고 노력합니다. 애정어린 관심 부탁드립니다.