

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



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



## 6월 학교급식 식단 안내



<div>①난류 ②우유 ③메밀</div> <div>④땅콩 ⑤대두 ⑥밀</div> <div>⑦고등어 ⑧계 ⑨새우</div> <div>⑩돼지고기 ⑪복숭아</div> <div>⑫토마토 ⑬아황산염</div> <div>⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기</div> <div>⑰오징어 ⑱ 잣</div> <div>㉠조개류(굴,전복,홍합포함)</div>	<div>6/1 Tue</div> <div><div>• 친환경찰보리밥</div><div>• 느타리버섯미역국(9.13.)</div><div>• 보쌈(5.6.10.)</div><div>• 깻잎소나물볶음(5.6.13.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 블루베리헬파이(5.6.)</div><div>• 모듬야채스틱(5.6.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 526.6/29.9/256.7/4.2</div></div>	<div>6/2 Wed 수다날</div> <div><div>• 돈육불고기덮밥(5.6.10.13.)</div><div>• 미소된장국(5.6.)</div><div>• 건파래볶음(5.)</div><div>• 상추부추겉절이</div><div>• 깍두기(9.)</div><div>• 도깨비핫도그(1.2.5.6.10.12.16.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/30.4/206.8/3.4</div></div>	<div>6/3 Thu</div> <div><div>• 친환경클로렐라밥</div><div>• 김치콩나물국(5.6.9.13.)</div><div>• 꽃맛살버섯볶음(1.5.6.8.13.18.)</div><div>• 새우까스(1.2.5.6.8.9.13.)</div><div>• 열무김치(9.)</div><div>• 사과워터젤리</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/15.7/144.8/3.7</div></div>	<div>6/4 Fri</div> <div><div>• 친환경흑미밥</div><div>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.)</div><div>• 청경채무침</div><div>• 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.)</div><div>• 김구이</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 눈꽃초코(1.2.5.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 628/25.8/251.4/4</div></div>
<div>6/7 Mon</div> <div><div>• 친환경기장밥</div><div>• 건새우아욱국(5.6.9.)</div><div>• 시금치무침(5.6.)</div><div>• 닭갈비(5.6.15.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 모듬야채스틱(5.6.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 509.1/27.7/209.3/3.3</div></div>	<div>6/8 Tue</div> <div><div>• 친환경차조밥</div><div>• 새알심만두국(1.5.6.9.10.)</div><div>• 양배추쌈/쌈장(5.6.)</div><div>• 참나물무침</div><div>• 돼지고기두루치기(5.6.10.)</div><div>• 깍두기(9.)</div><div>• 수박</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 548.8/33.6/162.6/3.2</div></div>	<div>6/9 Wed 수다날</div> <div><div>• 오리흔제볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.)</div><div>• 북어국(1.5.)</div><div>• 통새우왕만두(2.5.6.9.10.16.17.)</div><div>• 브로콜리숙회(5.6.)</div><div>• 고구마맛탕(5.13.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 531.1/19.2/134.6/2.7</div></div>	<div>6/10 Thu</div> <div><div>• 친환경찰현미밥</div><div>• 닭고기무국(15.)</div><div>• 잡채(1.5.6.8.10.13.)</div><div>• 삼치구이(2.5.6.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 과배기파이(1.2.5.6.13.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/29.2/60.8/4.9</div></div>	<div>6/11 Fri</div> <div><div>• 친환경찰보리밥</div><div>• 우동(1.5.6.9.13.)</div><div>• 골뱅이야채무침(5.6.9.13.)</div><div>• 모듬피클</div><div>• 크린치생선까스(1.5.6.13.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 슈크리찰호파(1.2.5.6.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/26.6/163.6/3.1</div></div>
<div>6/14 Mon</div> <div><div>• 친환경흑미밥</div><div>• 육개장(5.6.16.)</div><div>• 도토리묵냉채국(자율)(5.6.9.16.)</div><div>• 가지나물(5.6.)</div><div>• 후라이드치킨(1.5.6.15.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 유기농포도푸딩(1.5.13.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/24.4/59.5/2.3</div></div>	<div>6/15 Tue</div> <div><div>• 친환경수수밥</div><div>• 참치김치찌개(5.9.13.)</div><div>• 혼합멸치조림(4.5.6.13.)</div><div>• 청경채겉절이</div><div>• 순대야채볶음(1.5.6.10.13.)</div><div>• 깍두기(9.)</div><div>• 오트밀요거트(2.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 529.9/22.1/374.2/5.3</div></div>	<div>6/16 Wed 수다날</div> <div><div>• 자장밥(2.5.6.10.13.)</div><div>• 표고부추계란국(1.9.)</div><div>• 미트볼계란조림(1.2.5.6.10.12.13.)</div><div>• 단무지무침</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 아까만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)</div><div>• 망고</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/27.1/161/3.2</div></div>	<div>6/17 Thu</div> <div><div>• 귀리혼합밥</div><div>• 꽃계란장국(5.6.8.)</div><div>• 새콤부추무침</div><div>• 오리주물럭(5.6.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 플라워파이2(1.2.5.6.13.)</div><div>• 모듬야채스틱(5.6.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/23.3/115/4.1</div></div>	<div>6/18 Fri</div> <div><div>• 친환경홍곡쌀밥</div><div>• 조랭이떡국(1.5.6.13.)</div><div>• 온두부/김치볶음(5.6.9.)</div><div>• 미역줄기볶음(5.)</div><div>• 치킨너겟(5.6.15.)</div><div>• 백김치(9.13.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/25.6/373.8/2.9</div></div>
<div>6/21 Mon</div> <div><div>• 친환경찰현미밥</div><div>• 종합어묵국(1.5.6.9.13.16.)</div><div>• 해물포두부볶음(5.6.9.17.)</div><div>• 숙주미나리무침</div><div>• 햇메파오물렛(1.2.5.6.12.16.18.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 강골주스(5.13.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/38/347.8/7</div></div>	<div>6/22 Tue</div> <div><div>• 친환경기장밥</div><div>• 소고기무국(5.16.)</div><div>• 고등어엿장구이(5.6.7.13.)</div><div>• 비엔나파스타미역국(5.6.10.12.13.)</div><div>• 웨지감자구이(5.6.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 모듬야채스틱(5.6.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 576.5/26.9/121.1/3.6</div></div>	<div>6/23 Wed 수다날</div> <div><div>• 비빔밥/약고추장(5.6.10.)</div><div>• 감자들깨국(5.9.13.)</div><div>• 허브치킨샐러드(1.5.6.13.15.18.)</div><div>• 달걀후라이(1.5.)</div><div>• 열무김치(9.)</div><div>• 골드키위</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 631.2/33.7/211.6/5.4</div></div>	<div>6/24 Thu</div> <div><div>• 친환경찰현미밥</div><div>• 돈육김치찌개(5.9.10.13.)</div><div>• 안동찜닭(5.6.15.)</div><div>• 썩갠나물</div><div>• 참소라야채무침(5.6.9.13.)</div><div>• 깍두기(9.)</div><div>• 엔요(2.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/30.9/196.3/3.5</div></div>	<div>6/25 Fri</div> <div><div>• 친환경옥수수밥</div><div>• 양파쌀국수(1.5.6.9.13.15.16.18.)</div><div>• 메밀순된장무침(3.5.6.)</div><div>• 낙지볶음(5.6.17.)</div><div>• 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.18.)</div><div>• 배추김치(9.)</div><div>• 치즈스틱(1.2.5.6.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/28/125.2/3</div></div>
<div>6/28 Mon</div> <div><div>친환경찰보리밥</div><div>호박익힌장국(5.6.)</div><div>도토리묵상추무침(5.6.)</div><div>아삭고추된장무침(자율)(5.6.)</div><div>스마일감자튀김(5.)</div><div>치즈떡갈비(1.5.6.10.13.)</div><div>배추김치(9.)</div><div>떡갈비소스(2.5.6.12.13.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 554.3/19.7/121.6/3.2</div></div>	<div>6/29 Tue</div> <div><div>완두찰밥</div><div>낙지연포탕(1.5.6.13.)</div><div>콩나물무침(5.)</div><div>김부각(5.)</div><div>치킨텐더(1.5.6.15.18.)</div><div>배추김치(9.)</div><div>콜아몬드(2.5.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/28.6/232.9/4.3</div></div>	<div>6/30 Wed 수다날</div> <div><div>연어살볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.)</div><div>시금치된장국(5.6.)</div><div>알갈이무침(5.6.)</div><div>해물스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.17.)</div><div>깍두기(9.)</div><div>아이스크림(2.)</div><div>★ 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/28.6/345.5/3.9</div></div>	<div>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</div> <div>◇ 송천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지)</div> <div>★ 쌀:도내산 친환경쌀   ★ 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>★ 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)</div> <div>★ 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산</div> <div>★ 쇠고기:국내산 한우(양소)</div> <div>★ 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산 or 수입산)</div> <div>★ 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락: 국내산 /오징어가공품(국산or수입)</div> <div>★ 갈치:국산or세네갈산, 낙지:국산or베트남산, 명태:러시아산</div> <div>★ 수산물 가공품 : 국내산   ★ 장어:국내산 ★미꾸리: 국내산(양식)   ★ 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</div>	

