

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

1 스트레칭 하기



2 물 마시기



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



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

