



## 비만예방!

## 무엇을 어떻게 할까요?

비만은 질병, 건강은 행복입니다.  
부모가 바뀌어야 아이들이 바뀝니다.

**건강한 식생활과  
규칙적인 신체활동은  
비만예방을 위한 필수조건입니다.**

음식으로 섭취하는 에너지와  
신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야  
건강한 몸을 유지할 수 있습니다.



비만을 예방하는 방법은 건강습관을 생활화하여  
꾸준히 실천하는 것!

## 1. 하루 음식 섭취량과 신체활동을 비교하여 생각하기

- ① 음식 섭취 시 음식의 종류와 양 기록하기
- ② 하루 실천할 신체 활동량의 강도와 시간을 정하여 계획하기

“ 하루 섭취한 음식의 열량이  
신체 활동량보다 높다면 비만해지기 쉽습니다. ”

- 개인의 건강 상태에 맞는 영양섭취 방법 및 신체활동 운동강도를 안내 받고 실천할 수 있도록 보건소를 방문하여 전문가와 상담합니다.

## 2. 정해진 시간에 규칙적으로 식사하기

- ① 하루 세 끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- ② 일과중에 정기적인 간식시간 정하기
- ③ 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 건강한 식품으로 적당량 먹기
- ④ 밤 늦게 식사하지 않기



- 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면, 자신도 모르게 훨씬 많은 열량을 섭취하게 됩니다.
- 음식을 먹는 시간을 정하고 정해진 시간 외에는 먹지 않도록 합니다.



## 3. 단 음료 대신 물 선택하기

## ① 하루 동안 물 충분히 마시기

- 성인 기준 하루 물 권장량 : 약 1.5~2L(8잔)
- 단 음료가 꼭 마시고 싶을 땐, 영양표시를 읽고 열량과 당류 함량이 비교적 낮은 음료 선택하기

## ② 일과 중에 정기적인 간식 시간 정하기

- 가당음료를 1~2잔 매일 섭취할 경우 당뇨병은 26%, 대사증후군은 20% 발생위험 증가

음료 당류의 양  
(1인 1회 분량 중 당류 함량)

● = 당류 4g



오렌지주스



탄산 음료



스포츠 음료

출처 : 식품안전나라

## 4. 과식하지 않기

- ① 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 적당량만 섭취하기
- ② 음식은 천천히 꼭꼭 씹어먹기

- 과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을 유발하고 심혈관질환, 위장병 등 만성질환 발생 위험이 증가합니다.

## 5. 일상 속 신체활동 늘리기

- ① 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기
- ② 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하기
- ③ 쉬는 시간에 여러 가지 신체활동하기
- ④ 본인이 잘 실천할 수 있는 운동을 선택하여 매일 30분 이상 운동하기
- ⑤ 누워있거나 앉아 있는 시간 줄이기

※ 자료출처 : 보건복지부·한국건강증진개발원 제작 카드뉴스  
「비만예방을 위한 소소한 실천」

※ 자료제공 : 강석아 대전천환경학교급식지원센터 영양교사

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내


☞ 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



# 21년 12월~22년 2월 학교급식 식단 안내



<div>건강한 급식! 안전한 급식!</div> <div>우리가 함께 만들어가요!!</div> <div><div>마스크 착용</div><div>손 자주 씻기</div><div>손 소독하기</div></div>					<div>12/1 <span>Wed</span></div> <div>강황쌀밥 매운감자국<sup>13</sup> 포크커틀릿<sup>15 6 10 12</sup> 임연수양념구이<sup>12 5 6 12 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 누룽지샐러드<sup>1 2</sup> 과일젤리<sup>13</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 773.8 33.5 257.1 5.6</div>					<div>12/2 <span>Thu</span></div> <div>기장밥 콩나물국<sup>5 13</sup> 등갈비소스조림<sup>5 6 10 12</sup> 깨인완자전<sup>1 5 6 10 16 19</sup> 김구이<sup>13</sup> 새발나물무침<sup>5 6 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 806.7 52.6 117 5.7</div>					<div>12/3 <span>Fri</span> 금다날</div> <div>장조림바다비빔밥<sup>1 2 5 10 18</sup> 콩나물김치국<sup>5 9 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 생깎임무침<sup>5 6 13</sup> 새우튀김<sup>6 9 13</sup> 찐빵<sup>1 2 5 6</sup> 음료수<sup>13</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 809.8 31.6 222.2 5.5</div>									
<div>12/6 <span>Mon</span></div> <div>보리밥<sup>6</sup> 버섯된장국<sup>5 6</sup> 달볶음<sup>5 6 9 13 15</sup> 숙갓나물무침<sup>1</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 크림치즈바게트<sup>2 6 13</sup> 한라봉주스<sup>13</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 769.3 38.5 132.7 3.6</div>					<div>12/7 <span>Tue</span></div> <div>차수수밥 한우갈비탕<sup>1 5 6 16</sup> 오징어볶음<sup>5 6 9 17</sup> 감자볶음<sup>5 10</sup> 김가루실파무침<sup>5 6 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 골드파인애플</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 741 43.6 77.5 4.1</div>					<div>12/8 <span>Wed</span></div> <div>강황쌀밥 청국장찌개<sup>5 9 13</sup> 참스테이크<sup>1 2 5 6 12 16</sup> 삼치조림<sup>5 6 12 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 무생채<sup>9 13</sup> 수수부꾸미</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 732.3 38 261.3 5.1</div>					<div>12/9 <span>Thu</span></div> <div>귀리밥<sup>6</sup> 닭고기미역국<sup>15</sup> 밥에 싸먹는 햄<sup>10</sup> 참채<sup>1 5 6 18</sup> 참치김치볶음<sup>9 13</sup> 깍두기<sup>9 13</sup> 복숭아푸딩<sup>11 13</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 700.7 24.2 99.7 3.7</div>					<div>12/10 <span>Fri</span> 고기없는 날</div> <div>카레밥<sup>2 5 12</sup> 시래기국<sup>5 6</sup> 코다리강정<sup>5 6 12 13</sup> 단무지&amp;피클<sup>13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 잼파이<sup>1 2 5 6</sup> 새콤달콤 사과</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 723.4 23 152.9 3.2</div>				
<div>12/13 <span>Mon</span></div> <div>검정쌀밥 돼지김치찌개<sup>5 6 9 10 13</sup> 계란말이<sup>1</sup> 느타리버섯볶음<sup>9</sup> 쫄면무침<sup>5 6 13</sup> 백김치<sup>9 13</sup> 아삭한 배</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 679.4 29 169.2 6.7</div>					<div>12/14 <span>Tue</span></div> <div>차수수밥 만물새우사래기국<sup>5 6 9 13</sup> 닭찜<sup>5 6 9 13 15 18</sup> 사과미나리초무침<sup>6 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 생크림와플<sup>1 6 13</sup> 유기농요구르트<sup>2</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 748.9 39 352.7 3.8</div>					<div>12/15 <span>Wed</span></div> <div>기장밥 설렁탕<sup>1 6 13 16</sup> 자반고등어구이<sup>6 7</sup> 오이무침<sup>6 13</sup> 깍두기<sup>9 13</sup> 또띠아피자<sup>2 6</sup> 요구르트<sup>2</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 924.8 43.5 497.5 6.1</div>					<div>12/16 <span>Thu</span></div> <div>보리밥<sup>6</sup> 근대된장국<sup>5 6 9</sup> 돼지고기편육<sup>5 6 9 10 13</sup> 채소/쌈창<sup>5 6 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 비빔막국수<sup>3 5 6 13</sup> 골드파인애플</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 710.8 43.8 181.4 8.5</div>					<div>12/17 <span>Fri</span> 금다날</div> <div>차슈덮밥<sup>5 6 10 15</sup> 황태시래기국<sup>5 6</sup> 단무지&amp;피클<sup>13</sup> 고사리나물볶음<sup>5 6</sup> 겉절이<sup>9 13</sup> 마늘빵&amp;요구르트<sup>1 2 6</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 738.2 39.7 257.5 6.5</div>				
<div>12/20 <span>Mon</span></div> <div>기장밥 바지락미역국<sup>5 6 13 18</sup> 간장쪽갈비찜<sup>5 6 10</sup> 갈치카레구이<sup>6</sup> 도라지초무침<sup>5 6 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 치즈볼<sup>1 2 6</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 720.9 37.7 84.9 3.9</div>					<div>12/21 <span>Tue</span></div> <div>귀리밥<sup>6</sup> 사골떡국<sup>1 16</sup> 돼지고기장조림<sup>5 6 10</sup> 참치김치전<sup>1 6 9 13</sup> 숙주들깨무침 깍두기<sup>9 13</sup> 로컬요구르트<sup>2</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 740.6 37.5 155 5.3</div>					<div>12/22 <span>Wed</span></div> <div>강황쌀밥 오징어무국<sup>5 6 9 13</sup> 닭다리구이<sup>2 5 6 12 15 16</sup> 시금치무침<sup>6</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 팔죽<sup>4 5 14</sup> 생크림요거트<sup>2</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 731.2 54.1 257.6 3.2</div>					<div>12/23 <span>Thu</span></div> <div>검정쌀밥 순두부찌개<sup>1 5 9 13</sup> 한우불고기<sup>5 6 9 16 18</sup> 콩나물무침<sup>5</sup> 아란치니<sup>1 2 5 6 10 12 16</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 친환경 굴</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 763.2 38.5 154.1 5.9</div>					<div>12/24 <span>Fri</span> 고기없는 날</div> <div>작은밥/김가루 들깨미역국<sup>5 6 13</sup> 스파게티&amp;로제스<sup>2 6 9 12</sup> 오이무피클<sup>13</sup> 김말이구이<sup>5 6</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 케익&amp;요구르트<sup>1 2 5 6</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 747.1 20.8 231.5 8.9</div>				
<div>12/27 <span>Mon</span></div> <div>강황쌀밥 건새우아욱국<sup>5 6 9 13</sup> 새우계란장조림<sup>1 5 6 9</sup> 매운돼지갈비찜<sup>5 6 10</sup> 유자단무지무침<sup>13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 쌀떡핫도그<sup>5 6 10 12 16</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 740 27 192.4 3.5</div>					<div>12/28 <span>Tue</span></div> <div>차수수밥 김치우어국<sup>1 5 6 9 13</sup> 오리훈제샐러드<sup>1 5 6 13</sup> 오징어채조림<sup>1 5 6 17</sup> 김무침<sup>5 6</sup> 무김치<sup>9 13</sup> 아삭한 배</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 748.7 38.7 150.5 4.7</div>					<div>12/29 <span>Wed</span></div> <div>검정쌀밥 시래기국<sup>5 6</sup> 치킨타구이<sup>1 5 6 12 13 15</sup> 조기구이<sup>6</sup> 메밀묵무침<sup>3 5 6 9 13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 바람떡&amp;매실주스<sup>5 13</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 737.5 25.5 130.7 6.7</div>					<div>12/30 <span>Thu</span></div> <div>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</div> <div></div> <div>방학식</div>					<div>12/31 <span>Fri</span></div> <div></div> <div>방학식</div>				
<div>2/7 <span>Mon</span></div> <div>차수수밥 시래기국<sup>5 6</sup> 한우불고기<sup>5 6 9 16 18</sup> 달걀강정<sup>5 6 12 13 15</sup> 콩나물무침<sup>5</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 친환경 굴</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 795.3 52.3 142.7 6.1</div>					<div>2/8 <span>Tue</span></div> <div>검정쌀밥 돼지김치찌개<sup>5 6 9 10 13</sup> 연양식불고기<sup>5 10 13</sup> 시금치삼색나물<sup>1</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 갈릭토스트&amp;쌀음료<sup>1 2 6</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 745.3 28.5 145.9 3.9</div>					<div>2/9 <span>Wed</span></div> <div>강황쌀밥 매운감자국<sup>5 6</sup> 닭다리구이<sup>2 5 6 12 15 16</sup> 온두부김치볶음<sup>5 6 9 10 13</sup> 고사리나물볶음<sup>5 6</sup> 깍두기<sup>9 13</sup> 딸기</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 770.3 55.4 185.9 4.4</div>					<div>2/10 <span>Thu</span></div> <div>자장밥<sup>5 6 16</sup> 콩나물냉이국<sup>5 6 9</sup> 간소새우<sup>5 6 9 12 13</sup> 단무지&amp;피클<sup>13</sup> 배추김치<sup>9 13</sup> 로컬요구르트<sup>2</sup></div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 738.2 25.8 253.6 6.4</div>					<div>2/11 <span>Fri</span></div> <div></div> <div>졸업·준업식</div>				

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

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.msk.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판