



초·중·고등학생 25.0%가 비만, 무엇이 문제일까요?

2018년도 학생 건강검사 표본통계 분석결과 초·중·고등 학생 중 25.0%가 과체중이나 비만인 것으로 나타났으며, 2014년(21.2%)이후 지속적인 증가 추세를 보이고 있습니다. 비만을 조장·유발하는 문화환경과 비만 유발 식품인 고열량·저영양 식품의 과다 섭취 및 관련 광고 등이 청소년 비만의 원인 중 하나로 보여지고 있습니다.

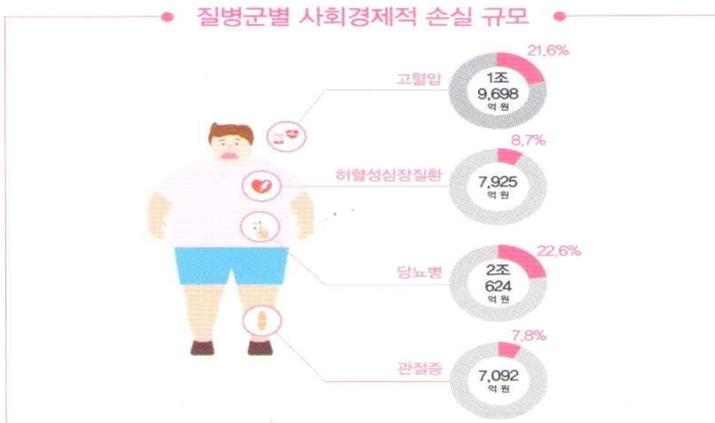
소아·청소년기 비만은 성인 비만으로 이어질 가능성이 높고, 성조숙증 등의 합병증이 발생할 수도 있기 때문에 청소년기의 체중은 건강하게 유지되어야 합니다.



비만은 왜 사회경제적 문제가 되나요?

국민건강보험공단에서 발간한 「2018 비만백서」에 따르면 고혈압, 허혈성심장질환, 당뇨병, 관절증의 주된 원인인 비만은 의료비용 증가 등 사회경제적 손실에 큰 영향을 미치는 것으로 보고하고 있습니다.

또한 우리나라의 경우 고령화 진행속도, 만성질환의 유병률 및 사망률도 급격하게 증가하고 있으므로 이러한 원인 중 하나인 비만은 어려서부터 적극적으로 예방해야 합니다.



건강체중을 유지하려면 어떻게 해야 하나요?

성장기 소아·청소년은 건강체중 유지를 위해 음식 섭취량을 줄이는 것보다 사탕·초콜릿·탄산음료·포화지방이 다량 함유된 음식섭취를 줄이고, 질 좋은 단백질과 신선한 채소와 과일 위주의 건강한 식품을 선택하는 것이 더 중요합니다. 건강한 음식을 적당량 먹고 규칙적인 신체활동을 하는 것이 건강체중을 유지하는 가장 좋은 방법입니다. 가만히 앉아 TV를 보거나 스마트폰이나 컴퓨터를 하는 등의 활동은 에너지 소비량이 적어 소아·청소년 비만의 원인이 되기도 하므로

자신에게 적합한 운동을 찾아 하루 30분정도 매일 하는 것이 좋습니다.



건강체중을 유지를 위한 식습관, 함께 실천해요!

- 국수나 빵 등의 정제된 탄수화물 식품보다는 현미 등의 덜 도정된 통곡물 위주로 선택합니다.
- 성장에 꼭 필요한 단백질은 지방이 적은 육류 및 생선류, 알류, 콩류 등 양질의 단백질 식품을 통해 섭취하는 것이 좋습니다.
- 멸치, 방어포 등 뼈 성장에 도움을 주는 칼슘 함유 식품을 충분히 섭취합니다.
- 비타민이 많이 함유된 채소와 당이 적게 함유된 과일을 매끼 골고루 먹습니다.
- 간식으로는 패스트푸드나 인스턴트식품보다는 견과류, 과일, 우유 등을 선택합니다.
- 폭식이나 불필요한 간식 섭취를 방지하기 위해 아침 식사를 거르지 않습니다.

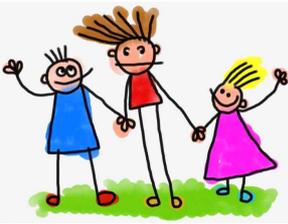


※ 자료출처 : 국민건강보험공단 「2018 비만백서」, 경기도교육청(2018) 「영양과 식생활 교재(6학년)」, 한국영양학회



6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon 보리밥 근대된장국⑤⑥⑨ 오리훈제샐러드⑤⑥ 김치전①⑤⑥⑨ 블루베리요거트② 채소찜/양념간장⑤⑥ 배추김치⑨	6/4 Tue 강황쌀밥 명태코다리국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림①⑤⑥⑩ 컵케익①②⑤⑥ 오이스틱/쌈장⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨	6/5 Wed 참치마요덮밥①⑤⑥ 홍어찌개⑤⑥⑧⑨ 스틱단무지 찐만두①⑤⑥⑩ 멜론 곤드레나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	6/6 Thu  현충일	6/7 Fri  재량휴업일
6/10 Mon 차수수밥 복어국①⑤⑨ 닭볶음⑤⑥⑨⑮ 오징어초무침⑤⑥ 꿀떡 된장깻잎장아찌⑤ 배추김치⑨	6/11 Tue 보리밥 콩나물김치국⑨ 포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫ 타코야끼①⑤⑥⑨⑰ 아삭한배 도토리묵속갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	6/12 Wed 기장밥 닭인삼탕⑮ 생선커틀릿①⑤⑥ 감자샐러드①②⑤ 얼려먹는요구르트② 묵은지된장지짐⑤⑥⑨ 열무김치⑨	6/13 Thu 강황쌀밥 홍합미역국⑩ 오리불고기⑤⑥ 계란말이①⑤ 물짬면⑤⑥ 채소/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	6/14 Fri 빈그릇 운동 자장밥①②⑤⑥⑨⑩ 나가사키짬뽕국⑤⑥⑨⑮⑰ 스틱단무지 불만두①⑤⑥⑩⑬⑱ 울외장아찌무침 배추김치⑨
6/17 Mon 현미밥 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩ 닭갈비⑤⑥⑮ 건파래볶음 과일샐러드①② 고구마줄기김치⑨ 깍두기⑨	6/18 Tue 검정쌀밥 감자탕⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 피자토스트①②⑤⑥⑩⑫ 요구르트② 가자미순살튀김②⑥ 배추김치⑨	6/19 Wed 홍국쌀밥 어묵국①⑤⑥⑨ 닭봉조림⑤⑥⑫⑮⑱ 호박고지전①②⑤⑥ 콩나물볶음⑤ 생깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	6/20 Thu 보리밥 시래기국⑤⑥ 매운돼지갈비찜⑤⑥⑩ 전갱이구이②⑤⑥⑫ 달콤라떼②⑤ 견과류콩자반④⑤⑥ 배추김치⑨	6/21 Fri 빈그릇 운동 참치채소비빔밥⑤⑥ 도토리묵냉국⑤⑥⑨⑱ 떡갈비①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑱ 수박 누룽지 무말랭이무침 배추김치⑨
6/24 Mon 보리밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭다리살바베큐훈제⑤⑥⑮ 채소감자전①⑤⑥ 비빔미역국수⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	6/25 Tue 홍국쌀밥 감치용심아수제비국①⑤⑥⑨ 돈육강정①②⑤⑥⑩⑫ 연두부/양념간장⑤⑥ 참외 모듬장아찌⑬ 열무김치⑨	6/26 Wed 검정쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채어묵볶음①⑤⑥⑨⑫ 과일꼬치⑫ 배추김치⑨ 채소/쌈장⑤⑥	6/27 Thu 보리밥 모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑩ 간pong교탕수①②④⑤⑥⑩⑫⑮ 레몬에이드 고등어고구마줄기조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	6/28 Fri 빈그릇 운동 볶음밥①⑤⑨⑬⑮⑱ 메밀소바③⑥ 스틱단무지 찐만두①⑤⑥⑩ 완숙찰토마토⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨

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

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산 / 두부:국내산(대두:국내,수입 혼용)
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우
- * 고등어,삼치,오징어:국내산
- * 참조기, 갈치, 낙지 : 수입산
- * 명태,코다리:러시아산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

❖ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기

⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

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

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판

매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.