전주반월교육통신
제 2022 – 144 호

가 정 통 신 문

(10월호 영양소식지)

www.banwoul.es.kr

교무실 212-4308
행정실 212-6474
식생활관 212-4307

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

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

]

10월 학교급식 식단

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
개천절	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.) 브로콜리사과초무침(5.6.13.) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.17.) 해물버섯완자전/떡갈비(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18.) 배추김치(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.7/35.5/113.4/4.4	김치볶음밥(5.6.10.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.9.13.) 쑥갓나물(5.) 떡볶이(1.5.6.12.) 배추김치(완)(9.) 김말이튀김(1.5.6.) 포도주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/17.7/180.2/6.7	찰현미밥 어묵우동(1.5.6.9.13.) 닭가슴살겨자냉채(1.2.5.6.8.13.15.) 언양식불고기(어린잎채소무침)(2.5.6.13.16.) 구이김(13.) 배추김치(완)(9.) 우리쌀스틱꼬치(5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/25.2/148.9/3.2	보리밥 당면잡채(5.6.8.10.13.) 조기구이(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 영양닭죽(15.) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.5/24.6/70.3/3
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14
대체공휴일	기장밥 조랭이떡국(1.9.13.16.) 청경채무침 낙지콩나물찜(5.6.9.13.) 두부계란전(1.2.5.6.10.) 배추김치(완)(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/27.4/169/4.1	짜장밥(5.6.10.13.) 달걀파국(1.9.13.) 단무지 사과도라지초무침(5.6.13.) 쫄깃구름탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(완)(9.) 초코롤(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/22.6/129.2/6.1	아미노라이스밥 참치김치찌개(5.9.13.) 닭가슴살메추리알장조림(1.5.6.10.13.15.) 연두부계란찜(1.2.5.6.9.) 오이배무침(5.6.13.) 배추김치(완)(9.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/32.6/180.3/4.5	혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.13.) 지리멸치땅콩조림(4.5.6.) 소고기가지볶음(5.6.13.16.18.) 총각김치(완)(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 471.2/25.4/187/3.7
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
수수밥 육개장(9.13.16.) 간장오리떡불고기(5.13.) 고구마튀김(1.5.6.) 배추김치(완)(9.) 양배추찜/쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585/21.6/148.8/3.7	찰현미밥 콩나물김치국(5.9.13.) 미트볼데리야끼조림(2.4.5.6.10.12.13.) 참나물무침 오징어간장볶음(5.6.9.) 배추김치(완)(9.) 호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/30.4/125.8/2.6	소고기볶음밥(5.6.9.13.16.18.) 미역미소된장국(5.6.9.13.) 시금치된장무침(5.6.) 순살치킨/어니언드레싱(1.2.5.6.13.15.16.) 배추김치(완)(9.) 요구르트(키짱)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.9/27/163.9/2.7	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.16.) 떡갈비알감자조림(5.6.10.12.13.) 오이부추무침(5.6.) 건파래볶음(5.) 배추김치(완)(9.) 츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/29/195.6/4.4	흑미밥 소고기두부국(5.6.9.13.16.) 닭볶음탕(5.6.13.) 고사리들깨볶음(5.6.) 배추김치(완)(9.) 단풍설기 파인애플샐러드(1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/32.3/153.8/4.4
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
녹차카테킨밥 표고버섯미역국(5.6.9.13.) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 단무지채맛살냉채(1.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.) 전복죽(18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.1/25.2/115.3/4.2	율무밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 미역줄기볶음 치킨탕수육(1.5.6.10.11.12.13.15.) 배추김치(완)(9.) 어묵바(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/39.7/193.6/3.7	곤드레밥/양념장(5.6.13.) 종합어묵국(1.5.6.9.13.) 더블치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 무생채(9.) 배추김치(완)(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 땡큐베리주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/22.7/138.7/2.8	찰현미밥 바지락칼국수(1.5.6.9.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 주꾸미낙지볶음(5.6.13.14.16.18.) 단호박오리훈제구이(2.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768/37.6/232.8/5.5	혼합잡곡밥(5.) 돼지뼈감자탕(5.6.9.10.) 궁중떡볶이(5.6.10.13.16.18.) 소시지브로콜리볶음(2.4.5.6.10.13.) 해물김치전(1.5.6.9.13.) 총각김치(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/31.1/162.1/3
10/31				
서리태밥(5.) 시금치된장국(5.6.9.13.) 미나리무침(13.) 감자햄볶음(2.4.5.6.10.) 닭김치볶음(5.6.9.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 초코유령마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.5/24.9/145.4/3.3				

알레르기 정보

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

학교급식 식재료 원산지표시

쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	고등어,삼치/가공품:국내산
콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어,전갱이,아귀:국내산
쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	낙지, 꽃게 : 중국산 / 쭈꾸미(베트남산)
돼지고기/가공품:국내산	다랑어(참치캔): 원양산	갈치 : 세네갈