



## 7월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우  
 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산, 베트남산, 명태: 러시아산, 다량어가공품: 원양산  
 \* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

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

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
영양잡곡밥(5.) 새알만두미역국(1.5.6.9.10.15.16.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.12.13.) 가지소스치즈구이(2.5.12.13.) 알타리김치(9.) 딸기크림케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675/34.8/228.1/4.6	기장밥 유부미소된장국(5.6.7.9.18.2.13.16.18.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오이사과무침(5.6.13.) 오돈불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739/37.5/214.5/4.3	오리훈제김치볶음밥(5.9.계란파국 (1.5.6.9.13.) 시금치숙주된장무침(5.6.13.) 파래자반 알타리김치(9.) 오렌지주스(13.) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 635.3/34.3/172.2/3.	찰현미밥 닭곰탕(5.6.13.15.) 고등어감자김치조림(5.6.7.9.13.) 콩나물당면무침(5.6.13.) 베이컨스크램블에그(1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) 겨봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/30.9/146/4	수수밥 애호박칼국수(2.5.6.9.13.16.17.18.) 속보이는 쫄면만두/초간장(1.5.6.10.16.18.) 취나물쌈장무침(5.6.13.) 팽이맛살전(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 깻잎김치(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.3/22.1/228.3/4.4
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
차조밥 오리고기들깨탕(5.6.) 오이상추무침(13.) 찐두부/볶음김치(5.9.13.) 삼치간장구이(2.5.6.12.13.16.18.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/24.4/98.9/3.7	강황밥 누룽지닭죽(13.15.) 오이사과무침(5.6.13.) 오징어김치전 (1.5.6.) 떡갈비소스구이(2.5.6.10.13.15.16.18.) 알타리김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/32.3/75.4/4.2	자장밥(1.5.6.10.13.16.) 콩나물무국(5.6.9.13.) 단무지부추무침(13.) 당면잡채 (5.6.8.10.13.) 탕수육/소스(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/21.5/199.2/7.3	발아현미밥 도토리묵국(5.6.9.16.) 메추리알어묵조림(1.5.6.13.) 숙주김무침(13.) 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 배추김치(9.) 우리쌀크림치즈볼(1.2.5.6.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.7/32.2/95.1/5.1	클로렐라밥 낙지연포탕(5.6.9.13.) 안동식당찜(5.6.13.15.) 골뱅이꼬시래기무침(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/37.1/256.7/3.9
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	<div style="text-align: center;"> <p>알맞게! 제때에! 싱겁게! 즐겁게!</p>  <p>골고루!</p> </div>	
기장밥 오징어무국(5.6.9.13.17.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 무쌈/쌈장(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 김부각튀김(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568/32/196.2/5.7	수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 치커리사과샐러드(5.6.12.13.) 멸치통골물볶음(2.5.6.13.) 두부스틱강정(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 닭다리소스구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/41.5/303.5/4.9	주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물김치국(5.6.9.13.) 건도토리묵상추무침(5.6.13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.) 용가리떡갈비(5.6.15.) 열무김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/31.6/316.5/4.4		

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

## 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 예방하는 식생활습관!



가족 모두 함께 실천해요!

- ① 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- ② 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- ③ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- ④ 등하곳길 군것질 못하게 하기
- ⑤ 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ⑥ 체중을 매일 측정하기
- ⑦ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기  
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



## 주의하자 고 카페인!

### 고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어있고, 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
- 성장이 어린이나 청소년의 경우  
과도한 카페인 섭취는 금물



### 고카페인 음료 라벨 확인하기



### 고카페인 음료 줄이는 방법



[자료 출처 : 식품의약품안전처]