

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 등하굣길 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 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

고카페인 음료 과잉섭취의 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



나들이철 도시락 만들기

1. 올바른 손 씻기

- 손은 반드시 비누칠하여 30초 이상 문질러 흐르는 물에 깨끗이 씻기

2. 위생적으로 만들기

- 채소, 과일류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리하는 음식은 중심부까지 완전히 익히기
- 특히, 김밥은 밥과 재료들을 식힌 다음 만들기

3. 안전하게 도시락 담기

- 밥과 반찬은 따로 담기
- 음식물은 식히고 나서 용기에 담기

학교에서 이것만은 꼭 지켜요!



손가락이나 연필을 빨지 마세요.



운동 후에는 반드시 손을 씻어요.



식사 전에는 꼭 손을 씻어요.



화장실을 사용한 후에는 항상 손을 씻어요.

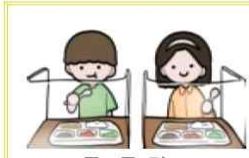
{손}만 잘 씻어도 질병의 70%를 예방할 수 있습니다



6월 학교급식 식단 안내



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



골고루 먹고,
친구와는 음식을
나누어 먹지 않아요!



식사 중에는
대화하지 않아요!

6/1 **Wed**

2022. 6. 1
**전국동시
지방선거**



6/2 **Thu**

발아현미밥
닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.)
고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
건오징어야채초무침(5.6.13.17.)
머위대볶음(자율)(5.6.9.13.18.)
배추김치(9.13.)
생일케익(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 498.2/24.9/228.3/1

6/3 **Fri**

흑미밥
코다리호박찌개(5.6.9.13.18.)
청경채무침(5.6.13.18.)
순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.)
보쌈김치(완)(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/29.4/213.9/3.1

6/6 **Mon**



6/7 **Tue**

영양잡곡밥(5.)
닭고기무국(1.5.8.9.13.15.)
새우젓호박나물(5.9.13.)
삼치순살카레구이(2.5.6.13.16.)
용가리떡갈비(5.6.13.15.)
배추김치(9.13.)
바람떡(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 571.5/30.8/169.3/7

6/8 **Wed** 수다날

베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.)
팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.)
사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.)
콘치즈바삭불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/28.3/425.9/3.2

6/9 **Thu**

찰현미밥
아욱된장국(5.6.9.13.18.)
느타리버섯햄볶음(2.5.6.10.13.)
목살구이/부추무침(5.6.10.13.)
보쌈김치(완)(9.13.)
파인애플/방울토마토(12.)
꽃고추, 오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 503.4/27.5/222.8/3.3

6/10 **Fri**

조기장밥
참치김치찌개(5.9.13.16.18.)
잔멸치볶음(5.6.13.18.)
미역줄기어묵볶음(1.5.6.8.9.13.17.18.)
춘천식당갈비(2.5.6.13.15.18.)
배추겉절이(9.13.)
마늘바게트(2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/29/226.1/3.6

6/13 **Mon**

흑미밥
복어들깨미역국(5.6.9.13.16.18.)
안동식찜닭(봉)(5.6.8.13.15.18.)
도토리묵야채무침(5.6.13.18.)
마늘종우엉어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)
총각김치(9.13.)
한라봉푸딩(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 509.1/23.2/170.7/2.7

6/14 **Tue**

찰보리밥
김치수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.)
돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.18.)
깻잎순볶음(5.6.13.18.)
열무김치(9.13.)
황도샐러드(5.11.13.)
파프리카스틱/쌈장(자율)(5.6.13.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/30.3/263.1/3.8

6/15 **Wed** 수다날

콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.)
유부무채국(2.5.6.9.13.16.)
부추오이무침(5.6.13.18.)
치킨커틀릿/허니머스터드(1.2.5.6.13.15.)
배추김치(9.13.)
과일주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/27.7/183.4/4.6

6/16 **Thu**

발아현미밥
어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.)
골뱅이곤약초무침(5.6.13.17.18.)
돈육바베큐폭찹(2.5.6.10.12.13.16.18.)
보쌈김치(완)(9.13.)
떠먹는요구르트(딸기)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 466.6/33.1/307.5/3

6/17 **Fri**

수수밥
한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.)
공치김치조림(5.6.9.13.18.)
숙음열무된장무침(5.6.13.18.)
감자채볶음(2.5.6.10.13.)
치킨브리토(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 636/32.8/389.1/4.3

6/20 **Mon**

클로렐라밥
햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.)
사과오이무침(5.6.13.)
치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15.16.18.)
구운김(13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/33.9/204.9/3.8

6/21 **Tue**

조기장밥
버섯청국장찌개(5.9.10.13.)
건도토리묵상추무침(5.6.13.18.)
돈육고추장불고기(5.6.10.13.16.18.)
감자버터구이(2.13.)
배추김치(9.13.)
포도워터젤리(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 547/27.7/167.2/3.9

6/22 **Wed** 수다날

자장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.)
계살계란탕(1.5.9.13.)
닭다리구이(오븐)(13.15.)
배추김치(9.13.)
시리얼/요거트(2.5.6.13.)
하트단무지(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 573/34.9/283.2/5.2

6/23 **Thu**

찰현미밥
두부호박된장국(5.6.9.13.18.)
도라지오이생채(5.6.13.)
누들떡볶이(1.5.6.13.16.)
등심커틀릿(미니)/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/23.8/180.3/3.7

6/24 **Fri**

영양잡곡밥(5.)
아귀매운탕(5.6.9.13.18.)
돈육두부조림(5.6.10.13.)
고기산적떡조림(1.2.5.6.10.13.16.18.)
가지나물무침(5.6.13.18.)
보쌈김치(완)(9.13.)
토마토꿀절임(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 511.3/24.9/186.5/5.7

6/27 **Mon**

흑미밥
물떡어묵탕(1.5.6.9.13.16.)
숙주나물
김치오리로스구이(5.6.9.13.18.)
배추김치(9.13.)
초코칩트위스트파이(1.2.5.6.13.)
파래자반(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 529.7/23.2/187.9/3.8

6/28 **Tue**

귀리밥(6.)
순두부김치국(5.6.9.13.18.)
소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.)
간고등어양념찜(5.6.7.13.18.)
비름나물된장무침(5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/31.2/242.2/5.8

6/29 **Wed** 수다날

찰보리밥
호박칼국수(1.2.5.6.9.13.16.18.)
고기만두찜(1.5.6.10.13.16.18.)
오이고추된장무침(5.6.13.18.)
새우커틀릿/타르타르소스(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
요구르트(라이트)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/21.6/263.1/4.9

6/30 **Thu**

발아현미밥
호박된장국(5.6.9.13.18.)
푸실리비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.)
다시마/브로콜리초회(5.6.13.)
돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13.)
열무김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 560.3/24.3/233.2/7.2

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

- ◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjines.kr> -> 학교소식 -> 급식소식
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.