

<p>< 교 훈 > 새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶</p>	<p>가정통신문</p>	<p>김제여자고등학교 ☎ 544-2512</p>
--	--------------	--------------------------------

5월 급식소식-당류 줄이기

당에 대해 알아봅시다~

당이란 우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소인 탄수화물 중에서 단맛을 내는 것입니다. 과일 사탕 초콜릿등 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소같은 자연식품 속에 들어있기도 하고 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

당을 많이 먹으면?

당류 과다 섭취시 문제점은

충치, 고혈압, 비만, 당뇨병, 장내세균총의 문제로 인한 염증 발생률을 높인다는 것입니다.

<p>충치가 생겨요</p> 	<p>동통해져요</p> 	<p>주의력이 부족해져요</p> 	<p>당을 적게 먹으려면?</p> <ul style="list-style-type: none"> * 가공식품보다 자연식품을 먹어요. * 가공식품을 살 때는 영양표시를 보고 선택해요.
--	--	---	---

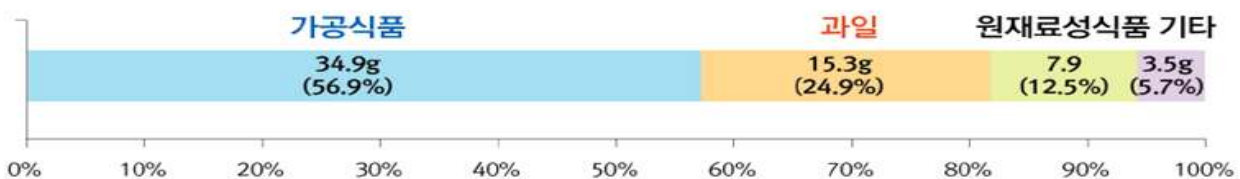
청소년 1일 총 당류 섭취는?

총 당류 섭취량이 가장 많은 연령대는 만 12 - 18세로 하루 69.6g을 섭취하고 있습니다.

이 중 가공식품으로 섭취하는 당의 양이 47.1g으로 전체의 약 2/3 정도입니다.

주요 당 급원 식품은?

★ 우리는 주로 어떤 식품에서 당을 섭취하고 있을까요?



★ 가공식품 속에 들어 있는 당 함량을 알아봅시다.

콜라	사이다	과일맛탄산음료	이온음료	스포츠음료	아이스크림	초코렛드링크
						
27g	27g	34g	39g	15g	26g	30g



당류 섭취 기준: 세계보건기구(WHO)는 1일 가공식품으로부터 섭취하는 당류 섭취 기준량을 **50g미만**(하루 에너지섭취 2,000Kcal 기준)으로 권장, 총 섭취열량의 **10% 이내**

출처: 식품의약품안전처

2024. 5. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

5월 학교급식(중식) 안내

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산 *콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산, 외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산*명태/가공품: 러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산, 외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산, 수입산/사용안함 ※양, 납치, 조피볼락(우럭), 미꾸라지, 참돔, 뱀장어, 꽃게, 아귀, 주꾸미는 사용안함.		5/1	5/2	5/3
◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjeeygo.hs.kr/ -> 알레르기 정보 ◇ 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣	5/7	5/8	5/9	5/10
	찰보리현미밥 소고기버섯국(5.9.16) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 열무시래기된장지짐(5.6) 새우까스/소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 파김치(9) 토마토꿀절임(12) *에너지/단백질/칼슘/철 598.2/22.8/251.2/3.8	비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 아욱들깨된장국(5.6.9) 무생채(자율)(9.13) 계란후라이(1) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 미니보스톤도넛(1.2.5.6) 탐미유애플(13) *에너지/단백질/칼슘/철 815.7/33.1/290.5/4.9	혼합잡곡밥(5) 표고미역국(5.6.9) 돼지고기편육(5.6.10) 무말랭이무침 콩나물대파채무침(5.6.13) 버터오징어볶음(2.5.6.13.17) 보쌈김치(9) 비타500 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 677.6/37.3/161.2/3.0	흑미밥 콩나물국(5.9) 하트한입단무지 구슬치즈샐러드(2.12.13) 떡볶이(고추장)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 리얼치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 복숭아하니그린티(11) *에너지/단백질/칼슘/철 739.4/16.9/196.2/2.4
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
차조밥 시금치된장국(5.6.9) 연근조림(5.6.13) 돈육등갈비김치찌름(5.6.9.10.13) 미나라김치(6.13) 회오리감자(5.6) 깍두기(9) 링티제로 *에너지/단백질/칼슘/철 774.2/34.0/209.7/3.4	치킨마요덮밥(수제)(1.5.6.12.13.15) 콩나물김치국(5.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 오이소박이(6.13) 하트한입단무지 배추김치(9) 꽃케이크(1.2.5.6) 레몬에이드(수제)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 873.2/33.8/224.7/3.9	부처님오신날	기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 갑오징어브로콜리숙회/초장(5.6.13.17) 취나물된장무침(5.6) 떡갈비/소스(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9)/사과주스(2) 하트페스츄리파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 726.3/30.7/219.6/4.8	찰보리현미밥 도토리묵채국(5.6.9.13.16) 계란찜(1) 치커리사과유자청무침(13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 탐미유꿀배(13) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 718.7/27.4/134.4/4.1
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
귀리밥 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 불어묵고추장조림(1.5.6.13) 비름나물된장무침(5.6) 양념깻잎장아찌 데리야끼닭갈비구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 피치에빠진코코 *에너지/단백질/칼슘/철 653.3/39.4/222.4/3.0	완두콩밥 닭개장(1.5.6.9.13.15) 도토리묵야채무침(5.6.13) 베이컨감자채볶음(10) 너비아니(5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 파김치(9) 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 672.3/28.2/121.0/3.4	강황쌀밥 우렁된장찌개(5.6) 소고기간장불고기(5.6.13.16) 숙주나물무침 오이고추무침(5.6.13) 야채계란말이(1) 배추김치(9) 청포도/골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 648.5/41.2/171.0/6.3	작은밥/김가루 전복죽(18) 돼지고기장조림(5.6.10) 갑오징어무말랭이무침(5.6.13.17) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 총각김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 550.4/32.2/144.7/4.1	제육낙지덮밥(5.6.10.13) 조랭이떡새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 마늘쫄면치볶음(5.6.13) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 깍두기(9) 밀크빈만쥬(1.2.6.14) 트로피칼코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 853.1/46.0/212.3/3.9
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
찰보리현미밥 소고기무국(9.16) 치커리사과유자청무침(13) 두부와볶음김치(돈육)(5.6.9.10.13) 하트미니함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 파김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 721.2/34.7/244.9/3.8	혼합잡곡밥(5) 감자탕(5.6.9.10.13) 갈릭미트볼소스조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 열무순된장무침(5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 플리또오렌지자몽(13) 파프리카, 오이/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 796.2/38.2/299.1/4.3	해물잡채밥(5.6.9.13.17.18) 계란파국(1.9) 교자만두찜(1.5.6.10.15.16.18) 오이소박이(6.13) 단무지 배추김치(9) 짜장소스(5.6.10.13.16.18) 프루티스젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 576.9/19.1/184.6/4.3	기장밥 콩나물김치국(5.9) 연두부(판)/양념장(5.6.13) 부추양파무침(13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 수박 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 690.9/28.8/227.2/4.4	작은밥 해물된장찌개(새우)(5.6.9.13.18) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 미나라김치(6.13) 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 애플망고주스(13) 숙인절미 *에너지/단백질/칼슘/철 687.4/23.3/202.7/3.3

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.