



## 건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

### 당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

### 당의 역할

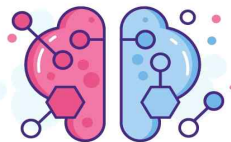
에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓ 두뇌는 에너지원으로 포도당을 사용해요. 따라서 세끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침식사로 포도당이 공급되어야 합니다.
- ✓ 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장됩니다.

단맛과 향미를 제공해요.

- ✓ 당의 종류에 따라 단맛의 정도에 차이는 있으나 당은 단맛을 내므로 식품의 조리 및 향미에 영향을 미칩니다.
- ✓ 단맛을 내기 위해 가공식품에 첨가됩니다.

두뇌가 일하기 위해서도  
당이 필요해요~



### 당이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는 주의력을 결핍 시킵니다.



과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험 요인이 됩니다.

### 얼마나 먹어야 할까요?

- ✓ 세계 보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓ WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취시 당은 50g 이내로 섭취해야 합니다.

### 식품의 당 함량

자연식품 속의 당

- ✓ 과일, 꿀, 고구마, 단호박, 옥수수 등(100g 당 열량: 3g, 우유: 4g, 토마토: 5g) 단맛이 있는 자연식품에는 당이 함유되어 있습니다.

가공식품 속의 당

- ✓ 가공식품은 단맛을 내기 위해 당이 첨가되었으므로 생각지도 못한 다량의 당이 숨어 있습니다.
- ✓ 당 섭취를 줄이기 위해서는 가공식품 선택 시 숨어 있는 당을 찾아내는 것이 필요합니다.



### 천연당 vs 첨가당



자연식품 속 단맛(천연당)  
자연식품 속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수



가공식품 속 단맛(첨가당)  
가공식품 속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수



### 당 섭취 저감화 방법

단 음식을 적게 먹어요.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹어요.
- 바나나 우유, 초콜릿 우유 보다 흰 우유를 마셔요.

가공식품보다는 자연식품을 먹어요.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마셔요.
- 과일주스 대신 과일을 섭취해요.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 섭취해요.

가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인해요.



## 9월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			<p>9/1 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 삼치데리야까구이(중)(5.6.13.) 버섯불고기(중)(5.6.10.13.18.) 양배추진미채무침(5.6.13.17.) 배추김치(중식)(9.13.) 골 드 파 인 애 플 (1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.6/57.8/210.4/4.5</p>	<p>9/2 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 가지나물(중)(5.6.) 닭갈비&amp;쌈(안)(5.6.13.15.) 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 아이스크림(안)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.9/42.7/291.7/4.9</p>
<p>9/5 <b>Mon</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 돈뽕감자탕(중)(5.10.13.) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13.18.) 계란찜(중)(1.9.13.) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 자몽&amp;망고주스(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.5/42.6/147.9/3.6</p>	<p>9/6 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 우렁장찌개(중)(5.6.13.18.) 순대야채볶음(중)(2.5.6.10.13.16.) 콩나물볶음1(5.13.) 치즈불닭7(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.3/53.1/446.4/8.3</p>	<p>9/7 <b>Wed</b></p> <p>혼재오리볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 뽕로요요르트(중)(2.) 쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.) 장아찌(13.) 돈육강정7(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 마늘빵(식빵)7(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 931/31.2/243.3/9.4</p>	<p>9/8 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 매운떡돼지갈비찜(2.5.6.10.13.) 소세지전&amp;애호박전(1.2.5.6.10.13.) 배추겉절이(중)(13.) 식혜(중) 참쌀떡과1(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.9/38.8/150/4.5</p>	<p>9/9 <b>Fri</b></p> 
<p>9/12 <b>Mon</b></p> 	<p>9/13 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 순대국밥(중)(2.5.6.9.10.13.16.) 오이부추무침(중) 해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 바삭불고기*파채무침(안)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.2/32.9/194.4/7.3</p>	<p>9/14 <b>Wed 수다날</b></p> <p>호족반주떡밥(안)(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 두끼떡볶이(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김말이튀김&amp;치즈볼(1.2.5.6.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.8/38.1/289.1/5.6</p>	<p>9/15 <b>Thu</b></p> <p>한우콩나물밥/양념장(중)(5.6.13.16.18.) 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 잡채(버섯)7(1.5.6.8.10.13.) 순살치킨떡강정(1.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 엔요 요요르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.3/45.3/236.4/6.4</p>	<p>9/16 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 해물순두부찌개(중)(1.5.8.9.13.17.18.) 양배추쌈/쌈장(중)(5.6.16.18.) 계란말이&amp;케첩(중)(1.5.12.13.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 요요르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/45.8/252.5/5.2</p>
<p>9/19 <b>Mon</b></p> <p>짜장밥(2.5.6.10.18.) 해물짬뽕국(중)(1.5.6.8.9.13.17.18.) 근대나물무침(중) 유자품은귀바로우(중)(1.2.5.6.10.) 배추김치(중식)(9.13.) 뽕잎참쌀도넛(중)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.6/36.4/128.6/10.6</p>	<p>9/20 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 매운콩나물국1(5.6.13.) 파채콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 오이양파초무침1(13.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 깍두기(중)(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/38.4/172.8/3.4</p>	<p>9/21 <b>Wed 수다날</b></p> <p>단호박카레라이스(중)(2.5.6.10.12.13.16.17.) 김치두부국(1.5.6.9.13.16.) 옥수수콘샐러드4(1.5.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 마시는 샤인머스캣(안) 카츠산도(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.1/27.7/170.6/3.9</p>	<p>9/22 <b>Thu</b></p> <p>작은밥 등뼈짬뽕(냉면기)7 (1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 어묵케첩볶음1(1.5.6.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 갈릭핫도그버거4(1.2.5.6.13.) 장아찌1(13.) 얼려먹는 야요르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1105.6/44.6/441.7/5.4</p>	<p>9/23 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10.13.) 고구마감자코로케/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 대패오리불고기(안)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/27.8/98.2/3.7</p>
<p>9/26 <b>Mon</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 육개장(안)(1.13.16.) 단호박닭볶음탕(1.5.6.13.15.16.18.) 멘츠까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 얼갈이나물(중)(5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/37.9/138.5/4.2</p>	<p>9/27 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 어묵김치국7(1.5.6.9.13.) 쫄면야채무침1(5.6.13.) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치(중)(9.) 감골오렌지주스(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.5/24.9/208.2/3.4</p>	<p>9/28 <b>Wed 수다날</b></p> <p>유두부장국(중)(5.6.) 로 제 떡 볶 이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.13.) 레몬에이드(수제)1(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.3/46.8/225.3/4.4</p>	<p>9/29 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 닭곰탕7(5.8.13.15.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 자반고등어구이(5.6.7.13.18.) 두부구이*양념장(중)(5.6.) 깍두기(중)(9.13.) 흑당버블티(안)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.7/49.1/240.2/4.6</p>	<p>9/30 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥1(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) 크 런 치 스 파 이 스 생 선 까 스 (1.2.5.6.) 오리훈제구이(중) 부추겉절이(중)(5.6.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792/37.1/166.1/4.6</p>

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부: 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치, 고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락: 국내산 \*꽃게, 낙지, 새우: 중국산 \*갈치: 세네갈산, \*주꾸미: 베트남산, \*명태: 러시아산

\* 수산물 가공품: 수입산(오징어채: 페루산) \*다량어/가공품: 원양산

\* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.