

당 섭취 줄이기, 가정에서도 실천해요!

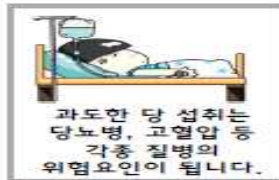


당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 단맛이 나는 물질을 당이라고 합니다. 당은 과일과 같은 자연식품 속에도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다. 당은 체내에서 1g당 4kcal의 에너지를 공급하며 뇌 활동에 주된 에너지원입니다.



당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?



당 섭취를 줄이는 방법은 무엇인가요?



간식은 과일이나 채소 등의 자연식품을 선택합니다

가공식품은 단맛을 내기 위해 당을 첨가하므로 간식은 과일이나 고구마, 감자, 옥수수 등의 자연식품을 선택하도록 합니다.



갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.

탄산음료 한 캔에는 20g 정도의 당이 들어있어서, 오히려 갈증을 더 일으킵니다.



외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않습니다.

외식 후 계산대 등에 놓여있는 사탕, 껌, 커피 등을 먹지 않습니다.



가공식품을 구매할 때에는 반드시 영양표시를 확인합니다.

영양표시에는 1회 제공량에 포함되어 있는 당의 함량이 표시되어 있으므로, 가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 비교하여 되도록 당의 함량이 적은 식품을 선택합니다.

10월의 절기(상강,한로)



농사와 24절기는?

농사는 계절의 변화와 밀접한 관계를 지닙니다. 식물의 성장은 기온과 일조량에 따라 결정되기 때문에, 각 식물마다 씨를 뿌리고 거두어야 할 시기가 정해져 있습니다. 그렇기 때문에 계절마다 해야만 하는 농사일도 거의 정해져 있는 셈입니다. 계절의 변화를 아는 것이 농사의 기본이었기에, 고대 농경사회에 이미 계절의 변화를 알기 쉽게 정리한 농사용 달력이 존재했습니다. 이것이 바로 24절기입니다.



한로(10월 8일) : 찬 이슬이 내리기 시작

오곡백과를 수확하는 시기로, 기온이 내려가 서리의 전단계인 찬이슬이 맺힙니다. 가을을 상징하는 국화가 한창인 때로, 국화전을 지지거나 국화술을 담그는 풍습이 있습니다.

또한, 높은 산에 올라가 수유열매를 머리에 꽂으면 잡귀를 쫓을 수 있다는 속설도 전해집니다.

▶ 절기음식: 국화전, 부각과 튀각



상강(10월 23일) : 서리가 내리기 시작

서리가 내린다는 의미를 지닌 절기로, 농촌은 가을걷이가 한창입니다. 쾌청한 날씨가 계속되며 밤에는 기온이 낮아져 아침이면 땅 위로 하얗게 반짝이는 서리를 볼 수 있습니다.

논에서 벤 벼를 타작하고 그 자리에 가을보리를 파종합니다. 밤, 감 등의 과일류를 거두어 보관하거나 가공하고, 고구마와 땅콩을 캐니다. 한해 농사를 마무리 짓는 시기라고 할 수 있습니다.

▶ 절기음식 : 겉절이, 수수부꾸미



10월 학교급식 식단 안내



10/5 Mon	10/6 Tue	10/7 Wed 생일밥상	10/8 Thu	10/9 Fri
**차수수밥 **돈육김치찌개 (5.9.10.13.) *코다리우조림 (4.5.6.12.13.) *느타리버섯호박볶음 *배추김치 (9.13.) *바게트빵토스트 (1.2.5.6.13.) *어묵잡채 (1.5.6.8.10.13.16.) *에너지/단백질/칼슘/철분 626.4/31.3/143.3/3.6	**기장밥 *소고기무국 (5.6.13.16.) *시금치맛살무침 (1.5.6.13.) **감오징어볶음 (5.6.) **감자치즈전 (1.2.5.6.10.) *배추김치 (9.13.) *초코핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.) *에너지/단백질/칼슘/철분 624.9/31.9/249.4/3.5	*한우우영볶음밥 (2.5.6.9.13.16.) **게살미역국 (1.13.) *콩나물무침 (5.) *대하&브로콜리찜 (5.6.9.13.) *배추김치 (9.13.) *블루베리떠먹는요구르트 (2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 526/25.3/189.4/3.4	*현미찰밥 *짬뽕국 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.17.18.) *간장양념오리불고기 (5.6.13.) *숙주베이컨볶음 (5.6.10.13.18.) *치즈스틱 (1.2.5.6.12.13.) *배추김치 (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 688.1/32.1/203.5/4.6	
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed 수다날	10/15 Thu	10/16 Fri
*혼합잡곡밥 (5.6.) *녹두닭곰탕 (5.9.13.) *오이골뱅이초&소면무침 (5.6.13.) *해물김치전 (1.5.6.9.13.17.) *연근찜&고구마스틱 (5.13.) *깍두기 (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 627.2/24/129.6/3.9	*흑미기장밥 *콩나물국 (5.13.) *모듬캠핑구이 (2.5.6.10.13.15.18.) *통더덕구이 (5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *찐빵 (1.2.5.6.13.) *상추쌈&쌈장 (5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 678.2/29.2/158.5/3.9	**단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) **팽이버섯된장국 (5.6.13.) *청경채나물 *오징어랑 (1.5.6.12.17.) *총각김치 (9.13.) *배 *에너지/단백질/칼슘/철분 609.7/25/180.3/3.8	**차수수밥 *꽃게탕 (5.6.8.9.13.) *시금치들깨나물 *한우버섯불고기 (5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *김말이&떡볶이 (1.5.6.12.13.) *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 683.1/32.5/184.9/8.5	*현미찰밥 *청국장찌개 (5.6.9.13.) *공치캔김치조림 (5.6.9.13.) *건파래볶음 (5.13.) *파프리카달걀말이 (1.5.6.) *알타리김치 (9.13.) *사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 634.5/34.2/409.9/7
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed 수다날	10/22 Thu	10/23 Fri
**찰보리밥 **낙지연포탕 (5.6.13.) *가지굴소스볶음 (5.6.13.) *닭정육불고기 (5.6.13.15.) *화오리랑자구이 (2.6.) *배추김치 (9.13.) *오이스틱/쌈장 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 604.7/39.6/271.8/4.3	*차조밥 **열갈이된장국 (5.6.13.) *유즐리잔멸치볶음 (2.5.6.13.) *매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.) *참나물도토리묵무침 (5.6.) @알타리김치 (9.13.) *마들렌도너스 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 651.5/31.5/215.2/4.1	*오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.) **우동국 (1.5.6.9.13.16.) *양파오이피클 (5.6.13.18.) *갯살순복음 (5.6.) *달걀개운부구이 (2.5.6.13.15.) *열무김치 (9.13.) *감귤쥬스 (5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 675.8/32/236/3.9	*현미찰밥 **육개장 (5.6.13.16.) **쫄면야채무침 (1.5.6.13.) *브로콜리비엔나볶음 (2.5.6.10.12.13.) **삼치살하브스금구이 (5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 699/31.4/101.8/2.8	**차수수밥 *쇠고기떡국 (1.5.6.13.) **메추리알새송이조림 (1.5.6.10.13.) **미역출기볶음 *배추김치 (9.13.) *닭가슴살케이준샐러드 (1.5.6.9.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 611.5/33.5/189.8/4.1
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed 수다날	10/29 Thu	10/30 Fri
*흑미기장밥 *북어강자국 (13.) *안동닭찜 (2.5.6.8.13.) *오이&아삭이고추무침 (5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *사과푸딩 (1.5.13.) *로제푸실리파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 698.7/36.5/276.4/3.5	*현미찰밥 **부대찌개 (2.5.6.9.10.13.15.) *가자미우조림 (5.6.13.) *실파김무침 (5.6.13.) *고려고추냉이 (2.5.6.10.12.) *갯살김치 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 671.7/32.8/269.5/3.4	*콩나물밥&양념장 (5.6.) **시금치된장국 (5.6.13.) *단호박찜 (13.) **차즈치(안토)가스 (1.2.5.6.10.12.13.) *열무김치 (9.13.) *빠네스프 (1.2.4.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 660.9/29.2/250.7/3.6	*찰밥 (13.) **냉이된장국 (5.6.9.13.) **돼지불고기 (5.6.10.13.) *수제김구이 (5.13.) *배추김치 (9.13.) *중구새우토스트(멘토사&소스) (2.5.6.9.12.13.) *양배추쌈&간장소스 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 568.9/32.4/223.3/7	**찰보리밥 *이육수제비된장국 (5.6.9.13.) *동파육 (5.6.9.10.13.18.) *상추부추들깨무침 *새송이어묵볶음 (1.5.6.13.) *배추김치 (9.13.) *호떡 (1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 659.8/33.6/196.7/3.6

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산
 * 수산가공품: 다랑어(참치캔)-원양산
 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산
 * 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산
 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 조피볼락,미꾸라지,꾸꾸미는 사용하지 않습니다!

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 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