

## 당과 나트륨 줄이기



**달콤한 식품에는 당이 많아요!**

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

**당이 많은 식품은?**



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



**나트륨 섭취를 줄이세요!**

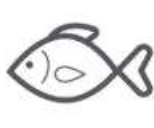
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

**알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.**



**나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?**

**나트륨 과다 섭취시 문제점**

- ! 뇌졸중
- ! 고혈압
- ! 위장병
- ! 골다공증



**당류 과다 섭취시 문제점**

- ! 충치
- ! 비만
- ! 당뇨병 등



**나트륨 당류 섭취 줄이기**

**덜 짜게 먹으면!**

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

**덜 달게 먹으면!**

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

**나트륨의 배출을 도와주는 식품**



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



**영양표시를 읽어요**

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준  
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**나트륨 · 당류, 멀리할수록  
건강은 가까워집니다!**



**10월의 절기(한로)-10.8**

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>



# 10월 학교급식 식단 안내



	<b>10/1 Tue</b> *현미찰밥 **얼갈이된장국 5.6.13. *감자채맛살볶음 1.2.5.6.10.13. *브돼지고기육살&삼겹살 구이 10.13. *배추김치 9.13. *거봉포도 *상추쌈&쌈장 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 562/26.2/170.8/6.1	<b>10/2 Wed 수다날</b> **짜장면&유부초밥 2.5.6.10.13. **팽이버섯된장국 5.6.13. *떡닭꼬치구이 5.6.12.13.15. *가지굴소스볶음 5.6.18 *깍두기 9.13. *감귤쥬스 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 658.4/30/272.7/5.9	<b>10/3 Thu 개천절</b> 	<b>10/4 Fri 재량휴업일</b> 
<b>10/7 Mon</b> *울무밥 *참치김치찌개 5.9.13. *양파오이피클 5.6.13.18. *느타리버섯호박볶음 **포크커피렛 1.2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. *빠네스프 1.2.4.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 655.7/32.1/202.8/5.5	<b>10/8 Tue</b> *차조밥 *소고기무국 5.6.13.16. *시금치맛살무침 1.5.6.13. **감오징어볶음 5.6. **감자치즈전 1.2.5.6.10. *배추김치 9.13. *요거트토피 1.2. *에너지/단백질/칼슘/철분 663.3/33.9/242.4/5.1	<b>10/9 Wed 한글날</b> 	<b>10/10 Thu</b> **찰보리밥 *꽃게해물탕 5.6.8.9.13. *오리훈제&머스타드소스 &레몬무 1.5.13. *청경채나물 *아몬드또띠아칩 2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. *골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 696/37.7/230.1/6.5	<b>10/11 Fri 생일밥상</b> *통밀밥 6. *닭고기미역국 5.6.13. *매운떡갈비찜 5.6.10.13. *상추부추들깨무침 *배추김치 9.13. *무지개떡(생일떡) 5.13. *버섯잡채 1.5.6.8.10.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 689.2/27.4/93.1/3.8
<b>10/14 Mon</b> *흑미기장밥 **낙지연포탕 5.6.13. *썩갠두부나물 5. *닭정육불고기 5.6.13.15. *메이플파인파이 1.2.5.6.13. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 577.7/32.3/159.7/4.2	<b>10/15 Tue</b> *현미찰밥 **육개장 5.6.13.16. *브로콜리비엔나볶음 2.5.6.10.12.13. *갈치순살구이 5.6.13. *배추김치 9.13. *김말이&떡볶이 1.5.6.12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 661.9/26.8/93.6/3.9	<b>10/16 Wed 수다날</b> *콩나물밥&양념장 5.6. *미소된장국 5.6.13. *오징어마파두부 1.5.6.10.12.13.17. *치킨커피렛&머스타드소스 1.2.5.6.12.13. *무생채 9.13. *쥬시쿨젤리 2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 602.7/41.4/160.8/5.9	<b>10/17 Thu</b> *차조밥 *꼬지어묵국 1.5.6.13. **쇠고기메추리알장조림 1.5.6.13.16. *배추김치 9.13. *배추김치담기 9.13. *미니햄버거 1.2.5.6.10.13.15.16. *브로콜리&다시마쌈 5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 660.6/35.2/340.6/8.3	 현장체험학습
<b>10/21 Mon</b> **찰보리밥 *돼지등뼈콩나물국 5.6.9.10.13. **닭힌공조림 5.6.13. **참나물들깨무침 *가자미카레구이 2.5.6.13. *배추김치 9.13. *슈크림봉어빵 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 598.1/36.2/152.7/4.1	<b>10/22 Tue</b> *흑미밥 *감오징어찌개 5.6.9.13. *숙음열무된장나물 5.6. *오리불고기 13. **미역줄기볶음 *연근찜&단호박튀김 1.2.5.6.13. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 653.5/30.3/519.3/4.8	<b>10/23 Wed 수다날</b> *오므라이스 1.2.5.6.10.12.13. *김치우동국 1.5.6.9.13. *콩나물무침 5. *왕새우튀김&감자클링글컷 1.5.6.9.12.13. *깍두기 9.13. *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 664.3/25.6/115.6/4.6	<b>10/24 Thu</b> *통밀밥 6. *녹두닭곰탕 5.9.13. *코다리강정 4.5.6.12.13. *상추도토리묵무침 5.6. *애호박전&햄전 1.2.5.6.10. *배추김치 9.13. *사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 604.2/30.5/80/3.4	<b>10/25 Fri</b> *옥수수밥 *쇠고기떡국 1.5.6.13. **고등어무조림 5.6.7.13. *김가루실파무침 5.6.13. *파프리카달걀말이 1.5.6. **알타리김치 9.13. *초코칩트위스트 1.2.5.6.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 722.5/28.2/116/4.9
<b>10/28 Mon</b> *현미찰밥 **부대찌개 2.5.6.9.10.13. **훈합칠볶음 5.6.13. *떡새우완자전 1.5.6.9.13. *배추김치 9.13. *골드키위 *양배추쌈&간장소스 5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 609.5/24.2/186.3/3.8	<b>10/29 Tue</b> *찰밥 13. **아귀탕 5.6.9.13. *오이골뱅이초무침 5.6.13. *한우버섯불고기 5.6.13. *수제김구이 5.13. *배추김치 9.13. *로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18 *에너지/단백질/칼슘/철분 738/41.7/470.2/8.8	<b>10/30 Wed 수다날</b> *오리훈제김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.12.13. *콩나물국 5.13. *단호박찜 13. *회오리감자구이 2.6. **조랭이떡함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. *알타리김치 9.13. *굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 516/27.2/192.1/5.8	<b>10/31 Thu</b> **찰보리밥 *건새우아욱된장국 5.6.9.13. *돼지고기수육 5.6.9.10.13. **쫄면야채무침 1.5.6.13. *갯알순볶음 5.6. *해물김치전 1.5.6.9.13.17. *보쌈김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 649.3/34.8/439.3/6.1	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공 식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!
- \* 쌀:부안군 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 \* 훈제 \* 축산물가공품:국내산
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!