

당류 섭취 줄이기



● 당이란?



우리 몸에 꼭 필요한 영양소 중 탄수화물이 있는데, 이 중 단 맛을 내는 성분을 “당”이라고 한다.

곡류.과일.채소와 같은 자연식품 속에 들어 있기도 하며, 과자.아이스크림.음료수 같은 가공식품 속에도 들어 있다.

● 당 이런 일을 해요.

▷ 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.



활동을 해요



생각을 해요



운동을 해요

▷ 단 맛과 향미를 제공해요.



물



설탕



음료



식빵



잼



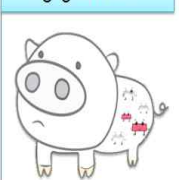
샌드위치

● 당 특히 가공식품의 첨가당을 많이 먹으면?

충치가 생겨요.



똥똥해져요.



주의집중이 안돼요.



● 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취기준?



총 당류 섭취량: 1일 열량의 10~20%



첨가당 섭취량: 1일 열량의 10%이내

※ 하루에 총 2,000kcal 섭취하는 성인의 경우 200kcal (당으로 환산 시 50g) <2015한국인 영양섭취기준>

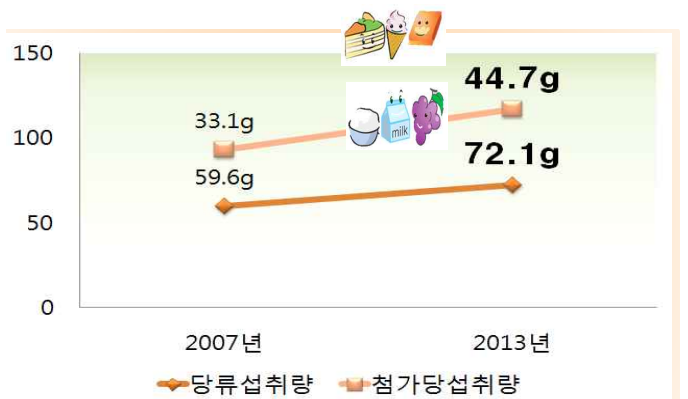
● 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취 실태

2013년 우리나라 국민의 1일 평균 당류 섭취량

▷ 가공식품을 통한 첨가당 섭취량은 8.9%(44.7g)

▷ 당류섭취량은 열량 대비 14.7%(72.1g)

<식품의약품안전처 보도자료>



● 당류 섭취 줄이기 실천



사탕, 과자, 아이스크림, 케이크와 같은 단 음식 적게 먹어요



콜라, 사이다 대신 물을 마셔요



바나나 우유, 초콜릿 우유 대신 흰 우유를 마셔요



간식으로 가공식품 대신 채소와 과일을 먹어요



영양표시를 확인해서 당이 적은 식품을 선택해요

<그림 및 자료출처 : 식품의약품안전처>

이달의절기



-안로(찰 한 漢, 이슬 로 露)
-양력 10월 8일
-잔 이슬이 맺힌다 해서 '안로' 라고 함.
-오곡백과를 수확하는 시기이며,
-가을 몸보신을 위해 미꾸라지를 이용한 추어탕을 즐겨 먹음.

-상강(서리 상 霜, 내릴 강 降)
-양력 10월 23일
-서리가 내린다고 하여 '상강' 이라고 함
-밤 기온이 서리가 내릴 정도로 매우 추워지며,
-벌레들은 겨울잠을 깨러 들어감.
-국악전을 끼쳐거나 국악주를 담가서 놀이를 즐김.

10월 학교급식 식단 안내



10/1 Mon	10/2 Tue	10/3 Wed	10/4 Thu	10/5 Fri 생일의날	평균 영양량
친환경찰보리밥 감자호박된장국 5.6.13.18. 취나물무침 5.6. 울외장아찌 13. 목살큐브스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13.	친환경찰현미밥 닭곰탕 1.5.13.15. 건새우애호박볶음 5.9.13. 통살새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.17. 김치 9.13. 감굴	 개천절 The National Foundation Day of Korea	친환경혼합잡곡밥 5. 김치콩나물국 5.9.13. 꽃말살과일샐러드 1.5.12.18. 비름나물 5.6. 수제돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13. 김치* 9.13.	친환경통밀밥 6. 쇠고기미역국 5.6.16. 쫄면채소무침 5.6.13. 닭봉간장조림 2.5.6.13.15. 바람떡(생일떡) 5.13. 오이소박이	에너지 703kcal 단백질 16.7g 칼슘 208.1mg 철분 6.6mg
10/8 Mon	10/9 Tue	10/10 Wed 수다날	10/11 Thu	10/12 Fri	에너지
재량휴업일	 한글날	김밥맛볶음밥 1.2.5.6.10.13.18. 팽이버섯장국 5.6.13.16 열무된장무침 5.6. 치킨샐러드 1.2.5.6.13.15.16. 김치 9.13.	친환경찰보리밥 꽃게탕 5.8.9.13.18. 마늘종무침 5.6.13. 배추겉절이* 5.6. 돈육자장볶음 1.2.5.6.10.13.16. 머루포도	친환경흑미밥 우리밀만두국 1.5.6.10.13. 생새우무조림 5.6.9.13. 참나물겉절이 5.6 옥수수맛살전 1.5.6.9.13 김치 9.13.	713kcal 단백질 17.6g 칼슘 263mg 철분 5.8mg
10/15 Mon	10/16 Tue	10/17 Wed 수다날	10/18 Thu	10/19 Fri	에너지
친환경찰보리밥 얼갈이된장국 5.6.13. 안동식찜닭 5.6.8.13.15. 브로콜리/초고추장 5.6.13. 가지볶음 5.6. 오이소박이	친환경찰현미밥 한우육개장 1.5.6.13.16. 간장깻잎장아찌 13. 고추잡채/꽃빵 5.6.13 고구마튀김 1.2.5.6. 김치 9.13.	카레라이스 2.5.6.10.13. 두부새우젓국 5.9.13. 치커리유자청무침 5.6.13. 집게다리튀김 1.5.6.13 김치 9.13.	친환경흑미밥 연포탕 5.6.13.18. 매운갈비떡찜 5.6.10.13. 도토리묵채소무침 5.6.13. 김치 9.13./포도	친환경통밀밥 6. 참치김치찌개 5.9.13 궁중떡볶이 1.2.5.6.13.16.18. 치즈달걀말이 1.2.5.6.10.13. 김치 9.13. 파프리카/쌈장 5.6.	703kcal 단백질 17.6g 칼슘 221mg 철분 6.2mg
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri	에너지
친환경혼합잡곡밥 5. 콩나물된장국 5.6.13. 해물볶음우동 1.5.6.9.13.17. 달걀햄전 1.2.6.10. 김치 9.13. 마시는요구르트 2.	친환경통밀밥 6. 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 달걀고추장조림 1.5.6.12.13.14.16.18. 삼치카레튀김 2.5.6.13 김치 9.13. 바나나	잔치국수/김치채 1.5.6.9.13. 쌀밥(자율) 5.6.13.17. 오징어미나리초무침 5.6.13.17. 김치 9.13. 파인애플스틱 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.	친환경찰보리밥 팜봉국 9.10.13.17. 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.14. 숙음배추나물 5.6.13.14.16.18. 김치 9.13. 골드키위	친환경홍미쌀밥 버섯된장국 5.6.13 연두부/양념장 5.6.14.16.18. 녹차무쌈 13. 제육볶음 5.6.10.13. 김치 9.13.	703kcal 단백질 18.4g 칼슘 255mg 철분 5.8mg
10/29 Mon	10/30 Tue	10/31 Wed 수다날	> 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락) 18종을 식단 명 옆에 번호로 표시하였습니다. 		에너지
친환경혼합잡곡밥 5. 아욱된장국 5.6.13.18. 고등어무조림 5.6.7.13 고기손만두/초간장 1.5.6.10. 마파두부 2.5.6.10.12.13. 김치 9.13.	친환경찰보리밥 우리밀수제비국 5.6.13.14.16.18. 새송이부추무침 5.6.13 오리불고기 5.6.13. 김치 9.13. 깍두기담기 9.13. 사과	자장밥 2.5.6.10. 부추달걀국 1.5.13. 무생채 닭살탕수 1.5.6.13.15.16. 김치 9.13.			706kcal 단백질 16.8g 칼슘 220mg 철분 4.9mg

☆ 식재료 원산지 공개 ☆

1. 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산, 유기농
2. 김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 직접제조
3. 쇠고기 : 국내산 (한우,2등급이상)
4. 돼지고기 : 국내산 (2등급이상)
5. 닭고기&오리고기 : 국내산 (1등급)
6. 식육가공품 및 가공품 : 국내산
7. 콩(두부, 콩국수, 콩비지) : 국내산
8. 미꾸라지/가공품 : 국내산
9. 오징어.참조기.꽃게/가공품 : 국내산
10. 고등어/가공품 : 국내산
11. 명태/가공품 : 러시아산
12. 낙지/가공품 : 중국산
13. 갈치/가공품 : 세네갈산
14. 미꾸라지.고등어.오징어.꽃게.참조기/가공품 : 국내산
15. 친환경 사용 품목 : 쌀, 찹쌀, 잡곡, 당근, 숙주나물, 양파, 콩나물, 대파, 팽이버섯
16. 양고기, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔은 우리학교 급식에 사용하지 않습니다.

○ 급식모니터단 검수 안내 - 검수장소(급식실), 검수시간(7:50~8:30)

○ 급식에 관한 불편이나 건의가 있으시면 언제든지 연락 주시기 바랍니다.

☆ 영양교사 조은정(☎070-4469-8382)