

트랜스지방산!! 섭취 줄이기



● 건강을 위협하는 트랜스지방산이란?

트랜스지방산은 불포화지방산의 산패를 억제하고 보존 기간을 늘리기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생성되는 지방산이다.



● 트랜스지방산은 어떤 식품에 많을까요?



● 트랜스지방산이 우리 몸에 미치는 영향은?

트랜스지방산은 나쁜 콜레스테롤인 LDL콜레스테롤을 증가시킬 뿐만 아니라, 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤을 낮추어 **심혈관계질환** 위험을 증가시킨다.

● 트랜스지방산 하루 제한량? 성인기준 : 2.2g

WHO 하루 섭취 열량 중 트랜스지방에 의한 열량이 1%(2.2g)를 넘지 않도록 권장	남성:2500kcal/일	유아(만4~6세)
	트랜스지방 2.7이하	트랜스지방 1.8이상 안됨
	여성:2000kcal/일	유아(만1~3세)
	트랜스지방 2.2이하	트랜스지방 1.3

● 나의 트랜스지방산 섭취를 평가해 봅시다.

2개 이하: 양호

3~4개: 주의

5개 이상: 매우 위험



쿠키와 과자를 자주 먹는다.



팝콘을 자주 먹는다.



초콜릿과 초콜릿이 입혀진 과자를 자주 먹는다.



부드러운 케이크를 자주 먹는다.



도넛을 자주 먹는다.



닭튀김을 자주 먹는다.



감자튀김을 자주 먹는다.



외식을 자주 한다.



팸이나 구이보다 튀긴 음식을 좋아한다.



담백한 음식보다 고소하고 바삭한 음식을 좋아한다.

● 트랜스지방산 섭취 피하는 방법

- 음식 조리 시 튀김보다는 부침으로 해 먹기
- 가공식품 구입 시 영양표시 확인하기
- 균형된 식생활 실천하기

〈그림 및 자료출처 : 식품의약품안전처〉

이달의절기



-입동 (들 입 입, 겨울 동 동)
-양력 11월 7일
-겨울의 시작을 알림
-싸늘한 바람이 불어오기 시작하고
-햇곡식으로 시루떡을 만들어 이웃과 나누며
-입동을 전우하여 감장을 담금



-소설 (작을 소 소, 눈 설 설)
-양력 11월22일
-살얼음이 얼기 시작하여 겨울 기분이 들고
-따사로운 햇살이 있어 소준(小春)이라고도 함
-바람이 심하고 날씨가 추우므로 외출을 삼가고 뱃길에 주의해야 함

11월 학교급식 식단 안내



▷ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락)

18종을 식단 명 옆에 번호로 표시하였습니다.



			11/1 Thu	11/2 Fri 생일의날	평균영양량
			친환경찰현미밥 어린배추들깨국 5.6.13.18. 비엔나소시지떡볶음 5.6.12.13.15. 숙주나물/김치9.13. 양상추샐러드 &딸기드레싱 1.2.5.	친환경홍미쌀밥 바지락살미역국 5.6.13.18. 비빔냉면 3.5.6.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13.18. 간장깻잎장아찌3. 김치 9.13. 백설기(생일떡) 5.13.	에너지 712.1kcal 단백질 16.7g 칼슘 213.5mg 철분 4.2mg
11/5 Mon	11/6 Tue	11/7 Wed 수다날	11/8 Thu	11/9 Fri	에너지 705kcal 단백질 18.3g 칼슘 212.4mg 철분 4.3mg
친환경흑미쌀밥 두부팽이버섯된장국 5.6.13.18. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 매콤콩나물무침 5. 김치 9.13. 단호박죽(후식) 13.	친환경혼합잡곡밥5. 종합여묵국 1.5.6.13.16.18. 치커리배무침 5.6.13.18. 오꼬노미야끼생선 까스 1.2.5.6.13.18. 김치9.13./감귤	영양닭국 13.15. 쌀밥(자율) 주꾸미마리초무침 5.6.13. 김치 9.13. 우리밀츄러스 1.2.5.6.13.	친환경찰보리밥 시금치된장국 5.6.13.18. 멸치호두볶음5.6.13.14 조기무조림 13. 김치 9.13. 쌈다시마/초고추장 5.6.13.	친환경통밀밥 6. 우리콩청국장찌개 5.6.9.10.13.18. 떡갈비함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 로제파스타 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 우리밀마늘빵2.5.6.13	
11/12 Mon	11/13 Tue	11/14 Wed 수다날	11/15 Thu	11/16 Fri	에너지 716kcal 단백질 20g 칼슘 244.2mg 철분 7.1mg
친환경찰보리밥 부대찌개(라면사리) 1.2.5.6.9.10.13. 속갓두부무침 5. 통살쉬림프 1.5.6.9.12.13. 김치 9.13/배(후식)	친환경혼합잡곡밥 5. 순두부찌개 1.5.9.13.17.18. 닭감자조림5.6.13.15. 청포묵채소무침 5.6. 김치 9.13. 고구마썰이크 2.13.	참치비빔밥/ 한우약고추장 5.6.13.16.18. 근대된장국 5.6.13. 달걀프라이 1.5. 김치9.13/참쌀도너츠 1.2.5.6.13.	체험학습일	친환경찰현미밥 맑은황태국1.5.6.13. 편육 5.6.10.13. 바지락살애호박볶음 5.18. 김치 9.13. 모듬쌈채/쌈장5.6.	
11/19 Mon	11/20 Tue	11/21 Wed 수다날	11/22 Thu	11/23 Fri	에너지 707kcal 단백질 17.9g 칼슘 393.6mg 철분 7.1mg
친환경혼합잡곡밥 5. 동태무국 5.13.18. 눈꽃치즈닭갈비 2.5.6.13.15. 청경채된장무침5.6. 김치 9.13. 딸기요거트 2.	친환경찰현미밥 바지락살칼국수 5.6.13.16.18. 고등어김치조림 5.6.7.9.13. 시금치나물/김치9.13 순대/초고추장 5.6.10.13.	새우굴소스필라프 5.6.9.13.18. 맑은두부콩나물국5.13 어니언오징어튀김 1.5.6.12.13.17./김치 조각멜론 양상추샐러드 &딸기드레싱 1.2.5.	친환경통밀밥 6. 소고기맑은무국 5.6.13.16. 햄팽이버섯전 1.2.5.6.10.13. 깻잎순들깨나물5.6. 김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.	친환경흑미밥 취나물된장국 5.6.13. 오이부추무침 5.6.13. 훈제오리채소볶음 5.6.13.18. 김치 9.13. 배(후식)	
11/26 Mon	11/27 Tue	11/28 Wed 수다날	11/29 Thu	11/30 Fri	에너지 707kcal 단백질 18.6g 칼슘 386.8mg 철분 5.6mg
친환경홍미쌀밥 애호박찌개 5.6.10.13.18. 잡채 1.5.6.10.13. 가자미카레튀김 2.5.6.13.16. 김치 9.13. 간장깻잎장아찌3.	친환경녹미쌀밥 우렁살된장국 5.6.13.18. 돈육갈비떡찜 5.6.10.13.18. 온두부/참치김치볶음 5.9.13. 조각사과	곤드레밥/양념장 5.6.13.18. 한우쌀국수 5.6.12.13.16.18. 도라지진미채무침5.6 .13.17. 김치 9.13. 청포도주스	친환경찰보리밥 오리탕 5.6.13.18. 새우살부추전 1.5.6.9.13. 김치 9.13. 감귤 오징어숙회 5.6.13.17.	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13.18. 크런치치킨강정 1.2.5.6.12.13.15. 상추겉절이 5.6.13.18. 김구이3./김치9.13.	

☆ 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.