

2018년 5월호

<http://www.chunpo.es.kr/>

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이
넘치는 행복학교”건강을 위해 당류 섭취를
줄이세요!

당이란 무엇인가요?

우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데, 이 중에서 **단 맛을 내는 것을 당**이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어 있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소 같은 자연 식품 속에 들어 있기도 하고, 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

* 숨어있는 당을 찾아라!!

당이 많이 들어 있는 식품을 알아보시다. 식품의 맛이나 색을 강하게 하고, 오래 보존하기 위하여 당을 넣습니다. 사탕, 과자, 초콜릿, 음료류, 시리얼 등과 같은 가공 식품에는 당이 많이 들어 있습니다.

* 바나나 우유를 좋아하세요?

흰 우유 1컵에는 당이 9g 들어 있어요. 과즙 우유에는 20g, 맛우유(초콜릿, 바나나)에는 19g이 들어 있는데 이 양은 **콜라나 사이다의 당 함량과 비슷**해요. 건강을 위해 되도록 흰 우유를 먹어야겠지요?

* 시원한 탄산음료, 기쁨은 잠깐!

음료(1캔) 중 콜라에는 32g, 사이다에는 26g, 향이 있는 탄산음료에는 33g의 당이 들어 있어요. 하루에 음료 1캔씩을 매일 먹을 경우 1년에 5kg 이상 체중이 증가할 수 있어요.

탄산음료 1캔으로
섭취하는 칼로리를
소비하려면?

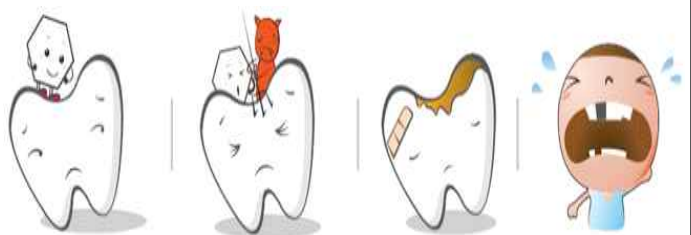


당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

당이 들어있는 식품은 달콤해서 맛이 좋고, 기운을 북돋워 주며, 기분도 좋게 합니다. 그런데 많이 먹으면?

1. 충치가 생겨요

초콜릿, 캐러멜, 젤리 등과 같이 치아에 잘 붙는 음식은 충치를 일으켜요. 단 음식을 먹은 후에는 양치질을 해야 해요.



치아에 당이 남아 있어요

세균이 당을 먹고

산을 생성하여 치아의
에나멜 층을 파괴해요

충치가 생겨요

2. 뚱뚱해져요

당이 흡수되어 혈액 중에 많아지면 당이 신체의 각 세포로 운반되어 신체 활동에 필요한 에너지로 쓰이고, 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장돼요. 저장된 지방이 많아지면 뚱뚱해집니다.

3. 주의력이 부족해져요

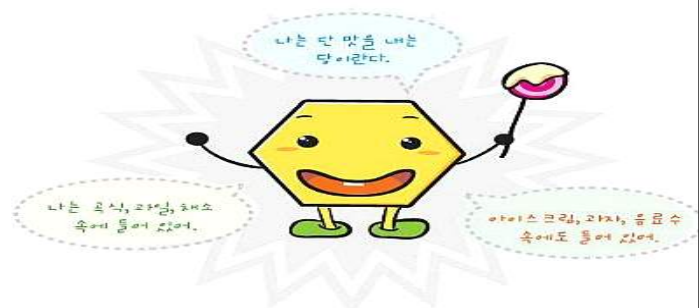
당을 많이 섭취하게 되면 성격이나 행동이 달라져요

*당을 적게 먹기 위한 방법

1.가공 식품보다 자연 식품을 먹어요. 자연식품은 열량이 낮고, 식유섬유가 많아 당의 흡수가 느려요.




2.가공 식품을 살 때는 영양표시를 잘 봐요.





5월 학교급식 식단



Mon	5/1 Tue 어울마당	5/2 Wed 수다날	5/3 Thu	5/4 Fri
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>http://chunpo.es.kr/ -> 학교소식-> 급식실</p> <p>-> 급식게시판</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p>		<p><세계음식체험의날 : 인도네시아></p> <ul style="list-style-type: none"> 나시고랭볶음밥. 1.2.5.6.9.10.12.13.15. 유부된장국 5.6.13. 열대과일샐러드 1.5.6.12.13. 닭꼬치 2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 유기농엘로우즈스 12. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 567.7/26.5/436.7/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 근대된장국 5.6.13. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13. 브로콜리&초장 5.6.13. 해물파전(실파) 1.5.6.9.13.17. 배추김치 9.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 592.4/32/313.3/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경연미밥 청국장찌개 5.9.10.13. 상추쌈/쌈장 5.6.13. 청포묵김가루무침 5.13. 오리주물럭 5.6.13. 각두기 9.13. 우리밀초코크런치케익 1.2.5.6.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 583.1/30.3/144.2/5.9</p>
5/7 Mon 대체공휴일	5/8 Tue 어버이날	5/9 Wed 수다날	5/10 Thu	5/11 Fri 생일자의날
 <p>어린이날을 축하해요!</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경경정쌀밥 아욱된장국 5.6.13. 숙주미나리무침 제육볶음 5.6.10. 배추김치 9.13. 이삭토스트 1.2.5.6.10.12.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 611.5/26.6/195.3/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경경정쌀밥 아욱된장국 5.6.13. 숙주미나리무침 제육볶음 5.6.10. 배추김치 9.13. 이삭토스트 1.2.5.6.10.12.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 611.5/26.6/195.3/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 치킨마요덮밥 1.2.5.6.13.15. 팽이버섯국 5.6.13. 깻잎김치(자율) 13. 배추김치 9.13. 달콤한참외 삼각당면튀김만두 1.5.6.10.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 580.2/22.8/206.2/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 동태우국 5. 미트볼떡데리아까조림 1.2.5.6.10.12.13.16. 팽이버섯부추볶음 5.6.13. 두부김치전 1.5.6.9.13. 열무김치 9.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 614.4/28.7/177.2/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥 5. 소고기미역국 5.6.13.16. 간고등어열갈이지짐 5.6.7.13. 눈꽃치즈떡볶이 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 골드파인애플 <p>에너지/단백질/칼슘/철분 626.8/31.1/180.9/5.4</p>
5/14 Mon	5/15 Tue 스승의날	5/16 Wed 수다날	5/17 Thu	5/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경글로렐라밥 돈등뼈감자탕 5.6.10.13. 메밀순 된장무침 3.5.6. 비엔나채소볶음 2.6.10.12.13. 가자미카레구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 641.9/31.3/141.6/4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 얼큰콩나물국 5.13. 잡채 5.6.8.10.13. 돼지고기김치볶음/삶은 두부 5.6.9.10.13. 각두기 9.13. 우리밀 미니구겔호프 1.2.5.6.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 668.2/24/162.9/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 잔멸치주먹밥 13. 잔치국수 양념장 1.5.6.13. 왕새우튀김 1.2.5.6.9.13. 오징어바튀김 1.2.5.6.12.17. 배추김치 9.13. 대추토마토 12. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 555.1/22.2/204.2/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경경정쌀밥 몽글몽글순두부찌개 1.2.5.6.9.10.13.18. 닭고기당호박조림 5.6.13.15. 참나물무침 하트맛살전 1.5.6.13. 총각김치 9.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 549.4/27.7/245/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 한우육개장 13.16. 오징어불고기 5.6.10.17. 머위대들깨볶음 배추김치 9.13. 스위콘치즈가래떡 2.5. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 574.6/26.8/89.9/4</p>
5/21 Mon 재량휴업일	5/22 Tue 석가탄신일	5/23 Wed 수다날	5/24 Thu	5/25 Fri
 <p>은혜와 사랑 감사합니다</p>		<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 건새우미역국 9.13. 각두기 9.13. 달콤한수박 치킨도피아 1.2.5.6.12.13.15. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 601.3/21.5/234.8/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.13. 청경채겉절이 13. 닭정육쭈꾸미볶음 5.6.15. 열무김치 9.13. 꿀떡 5.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 573.1/28.8/246.3/6.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경글로렐라밥 꼬치어묵국 1.5.6.13. 깻잎순나물 콩나물불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 식혜 <p>에너지/단백질/칼슘/철분 563.2/24.3/209.3/4.5</p>
5/28 Mon	5/29 Tue	5/30 Wed	5/31 Thu	◇ 알레르기 정보 -
<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥 5. 오색감자옹심이국 5.9.13. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13. 해파리냉채 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 달콤한 토마토주스 12.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 593/26.1/187.1/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 낙지연포탕 5.6.9.13.18. 소라살채소무침 5.6.13. 춘천닭갈비 5.6.13.15. 배추김치 9.13. 우리쌀쿠기슈 1.2.5.6.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 612.2/26.4/160.1/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥/양념장 5.6.16. 계란부추맑은국 1.5.6.13. 웰빙혼합멸치볶음 9.13. 두부강정 1.2.4.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 멜론 <p>에너지/단백질/칼슘/철분 547.2/28.6/292.4/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경경정쌀밥 오징어우국 13.17. 야채계란찜 1.9.13. 상추쌈/쌈장 5.6.13. 버섯소불고기 5.6.13.16. 배추김치 9.13. <p>에너지/단백질/칼슘/철분 559.6/34.3/184.4/7.9</p>	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p>