



행복한 배움이 있는 따뜻한 울타리

2023학년도 10월 영양소식

<http://www.전주덕일초등학교.kr/>

□ 탕후루 (糖葫蘆) □

1. '탕후루'?

산사자, 해당화 열매나 작은 과일 등을 꼬챙이에 꿰 다음 설탕과 물엿등을 발라 굳혀 만드는 중국의 과일사탕입니다.



말리지 않고 얼려서 만들

경우 빙탕후루(冰糖葫蘆, 빙당호로)가 됩니다.

한국에서는 빙탕후루 방식이 일반적으로 알려져 있습니다.

출처: daum 국어사전, 나무위키, 위키백과

2. 왜 탕후루를 조심해야 할까요?

1) 과당의 과도한 섭취 초래

탕후루는 우리 몸속으로 흡수가 빠른 단당류로 구성되어 있는 과일에 설탕, 물엿 같은 당 덩어리를 끼얹어 만드는 형태입니다.

이러한 탕후루의 과다섭취는

1. 칼로리 섭취증가에 따른 비만
2. 포만감 감소에 따른 과식유발
3. 인슐린 저항성 증가에 따른 당뇨 노출 증가 등의 좋지 않은 영향을 미칠 수 있습니다.

단순당 덩어리를 간식이라고 자주 먹으면 혈당이 급격히 올라가고 떨어짐을 반복하며 인슐린 조절 능력에 악영향을 끼치며, 나이가 어릴수록 당뇨병 등 성인병에 걸릴 확률이 높아집니다.

출처: daum - <https://eodeodd12020.com/21>

2) 안전한 면

① 탕후루의 시럽 코팅이 깨지는 과정에서 혀나 입천장이 까지거나 베이는 상처가 생길 수도 있으니 조심해야 합니다. 특히 치아 교정기를 끼고 있거나, 치아가 약하거나 충치 치료인 상태에서 섭취하는 경우 것처럼 딱딱하게 굳어버린 설탕이 치아나 교정기에 달라붙어 교정기가 빠지거나 치아가 깨지는 경우도 발생 할 수 있습니다.



② 가정에서 직접 탕후루를 만드는 과정에서 화상을 입는 경우가 있습니다.

설탕을 녹이는 과정에서 설탕시럽의 끓는점은 끓는물의 온도보다 훨씬 뜨겁다고 합니다. 끓고 있는 설탕시럽이 손에 튀거나 떨어지는 경우 심한 화상을 입게 됩니다. 설탕 시럽은 끈적끈적해서 피부에 잘 붙기 때문에 높은 열을 피부속까지 전달할 수 있기 때문에 심한 화상(2도~3도)을 입습니다.

* 설탕의 녹는점: 180도이상 (약 185도)

물의 끓는점: 100도

튀김요리시 기름온도: 170~180도

출처: daum룸그린건강정보하우스(<https://roommigrreen.tistory.com/168>).

연압뉴스(<https://www.yna.co.kr/view/AKR20230915155900004?input=1179m>)

대전일보 '의료칼럼-탕후루와상주의보'



10월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정(학사일정)과 식자재 수급 상황에 의해 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

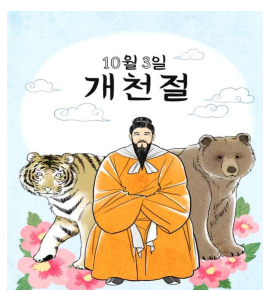
◇ 급식식재료 원산지

| | | | | |
|---|----------------------------|---|--|------------------------|
| 쌀: 전북친환경쌀 누룽지: 국내산(멜쌀) 떡: 국내산(멜쌀) | 잡곡: 국내산 떡: 국내산(멜쌀) | 배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갯김치 등: 국내산 | 나지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산) | 미꾸라지/가공품: 국내양식/ |
| 콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국내산 | 배추겉절이, 열갈이겉절이, 깻잎김치 등: 국내산 | 오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루산 | 꽃게/가공품: 중국산/ | 갈치/가공품: 세네갈/ |
| 쇠고기/가공품: 한우/국내산 | 고등어, 삼치/가공품: 국내산/ | 아귀/가공품: 중국산/ | 갈치/가공품: 세네갈/ | 갈치/가공품: 세네갈/ |
| 돼지고기/가공품: 국내산/국내산 | 오리고기/가공품: 국내산/국내산 | 참치/가공품: /원양산(참치캔) | 새우살/가공품: 베트남산/ | 새우살/가공품: 베트남산/ |
| 닭고기/가공품: 국내산/국내산 | 달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산 | 콩치/가공품: /원양산(콩치캔) | 어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산 | 어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산 |

10/2 Mon



10/3 Tue



10/4 Wed

· 차수수밥
· 돼지고기김치찌개 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18)
· 팟콘킨떡강정 (1.5.6.12.13.15.20.)
· 삼치살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)
· 감자채볶음(5.6.13.18.)
· 배추김치(9.13.)
· 사과푸딩(13.)
· 참나물김무침.(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/26.9/101.2/2.6

10/5 Thu

· 잡곡밥(5)
· 소고기미역국(5.6.16.18)
· 목은지닭볶음(5.6.9.13.15)
· 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
· 숙주무침(5.6.13.)
· 매론
· 깍두기(9.13.)
· 배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/29.2/124.8/2.6

10/6 Fri

· 자장면(2.5.6.10.13.16.18.)
· 북어두부계란국(1.5.13.)
· 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.20.)
· 배추김치(9.13.)
· 단무지(13.)
· 샤인머스켓
· 약과(1.5.6.13.)
· 쌀밥.
* 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/34.0/147.2/3.4

| 10/9  | 10/10  | 10/11  | 10/12  | 10/13  |
|---|---|---|---|---|
|  <p>오늘은 한글날입니다.</p> <p>한글을 창제해서 세상에 바친 것을 기념하고, 한글의 우수성을 기리기 위한 날입니다.</p> | <ul style="list-style-type: none">· (돈육)카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.)· 콩나물국(5.13.)· 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.)· 배추김치(9.13.)· 오이부추겉절이(9.13)· 요거타임(사인머스켓)(2.13.)* 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/27.1/90.0/2.6 | <ul style="list-style-type: none">· 클로렐라밥· 육개장(1.5.6.13.16)· 메추리알우유어묵간장조림 (1.5.6.13.18.)· 달콤양념순살치킨강정 (2.5.6.13.15.18)· 배추김치(9.13.)· 총각김치(9.13.)· 미니초코링(1.2.5.6.13.)· 유자양상추샐러드(12.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/28.1/114.8/4.5 | <ul style="list-style-type: none">· 잡곡밥(5)· 시래기된장국(5.6.13.)· 돼지고기수육(5.6.9.10.13)· 무말랭이양념무침(13)· 백김치(9.13.)· 해물볶음우동 (5.6.7.9.13.17.18.20.)· 고구마맛탕(5.13)· 보쌈김치(9.13.)* 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/33.5/194.5/3.2 | <ul style="list-style-type: none">· 잡곡밥(5)· 물냉면(1.3.5.6.13.16)· 콩나물돈육불고기 (5.6.10.13)· 고기찜만두 (1.5.6.10.13.16.18)· 배추김치(9.13.)· 반달무쌈(13.)· 요구르트(2.13.)· 상추치커리무침(5.6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 925.7/43.8/149.1/5.5 |
| 10/16  | 10/17  | 10/18  | 10/19  | 10/20  |
| <ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 참치김치국(5.9.13.16.18)· 돼지갈비(간장)찜 (5.6.10.13.18.20.)· 미역줄기볶음(5.13.)· 배추김치(9.13.)· 파래돌김자반(5.13.)· 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.18.)* 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/33.3/131.8/4.5 | <ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 소고기무국(5.6.13.16.18)· 오징어불고기&소면 (5.6.13.17.18.)· 배추김치(9.13.)· 깍두기(9.13.)· 케이준샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18)· 우리쌀호떡(1.2.4.5.6.13.)* 에너지/단백질/칼슘/철 773.4/32.6/104.9/2.6 | <ul style="list-style-type: none">· 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)· 누룽지· 미트볼파리고추볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16)· 계란후라이(1.5.13.)· 배추김치(9.13.)· 김(개별 포장)(13.)· 바나나라떼(5.13.)· 시래기된장지짐(5.6.13.)* 에너지/단백질/칼슘/철 721.5/25.4/144.3/2.9 | <ul style="list-style-type: none">· 잡곡밥(5)· 사골떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18)· 닭정육고추장볶음 (5.6.13.15)· 열갈이무침(5.13.)· 고구마튀김(1.5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 포도* 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/27.0/186.7/3.9 | <ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 얼큰(돈육)순두부국 (1.5.6.9.10.13.17.18)· 오리훈제&머스터드 (1.2.5.6.13)· 계란찜(1.2.9.13.)· 쫄면야채무침(5.6.13)· 배추김치(9.13.)· 사과워터젤리(13.)* 에너지/단백질/칼슘/철 701.8/41.1/110.2/5.5 |
| 10/23  | 10/24  | 10/25  | 10/26  | 10/27  |
| <ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 닭고기칼국수(5.6.13.15.18)· 돈육간장불고기(파채) (5.6.10.13.18.20.)· 콩나물볶음(5.13.)· 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.20.)· 배추김치(9.13.)· 토토리묵상추무침. (5.6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/38.5/96.7/3.8 | <ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· (들깨)돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13)· 오리정육김치볶음(5.6.9.13)· 햄맛살계란말이 (1.2.5.6.10.15.16)· 쪽파김무침(5.13.)· 배추김치(9.13.)· 배* 에너지/단백질/칼슘/철 723.4/48.5/201.0/6.8 | <ul style="list-style-type: none">· 한우콩나물밥&간장양념장 (5.6.13.16.18)· 건새우아욱된장국(5.6.9.13.)· 야채비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18)· 닭봉데리아까구이 (1.2.5.6.12.13.15)· 파인애플스틱(20.)· 꿀떡(5.13.)· 배추김치(9.13.)· 무생채(9.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/30.6/217.0/5.7 | <ul style="list-style-type: none">· 흑미밥· 야채찜뽕국(5.6.9.17.18)· 마파두부(5.6.10.12.13.18)· 동파육(5.6.10.13.18)· 배추김치(보)(9.13.)· 도깨비핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16)· 반달무쌈(13.)· 청경채맛살볶음. (5.6.13.18)* 에너지/단백질/칼슘/철 674.2/40.5/183.2/4.2 | <ul style="list-style-type: none">· 잡곡밥(5)· 추어탕(5.6.13)· 수제치킨까스&소스 (1.2.5.6.12.13.15)· 무채나물(5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 당면김말이(오)(1.5.6.16)· 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13)· 사과즙(13)* 에너지/단백질/칼슘/철 722.1/27.4/327.4/8.2 |
| 10/30  | 10/31  | <p>☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : http://www.전주덕일초등학교.kr -> 알림방 -> 급식</p> <p>◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 20. 파인애플</p> <p>⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 청국장(5.6.9)· (매일)돈육고추장불고기 (5.6.10.13)· 수제두부탕수육 (5.6.12.13.20.)· 잡채(1.5.6.10.13.18)· 배추김치(9.13.)· 굴· 상추야채쌈(5.6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/37.0/163.5/5.3 | <ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 맑은어묵국(1.5.6.13.18)· 매콤닭고기간장찜 (5.6.13.15.18.20.)· 오징어야채초무침(5.6.13.17)· 배추김치(9.13.)· 호빵(1.2.5.6)· 샐러드주스(오렌지맛)(13)· 단호박조림(5.6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 722.6/35.3/114.0/2.7 | | | |