

우리가 '단짠단짠'에 끌리는 이유



1. 맛을 느끼는 원리

사람은 혀 표면에 존재하는 미뢰를 통해 맛을 느낍니다.

미뢰는 감각 세포가 몰려있는 곳으로 그 안에는 20~30개의 미세포가 존재합니다.

입안으로 들어온 음식물이 침과 섞여 수용액 상태가 되면 화학 성분이 미세포를 자극하고, 이 자극이 감각 신경세포에 전달되어 맛을 느끼게 되는 것이죠.

2. '단짠단짠'의 유혹

사람들은 대부분 본능적으로 단맛과 짠맛을 원합니다. 단맛은 세로토닌 수치를 높여 심리적 안정감을 주고, 짠맛은 체액의 나트륨 이온 농도 유지에 필요하기 때문이죠.

또한 연구 결과에 따르면 단맛과 짠맛을 섭취했을 때 '도파민'이라는 신경전달물질이 분비되어 자극적이고 짜릿한 쾌감을 느끼게 된다고 합니다.

단맛과 짠맛은 서로를 당기게 하는데요. 짠 음식에 함께 들어있는 탄수화물이 분해되는 과정에서 일시적으로 당이 부족해지고, 자연스럽게 단맛이 당기게 됩니다.

3. 미각중독 벗어나기

- 식사 순서 조정, 좋아하는 맛을 나중에 먹기
- 식사 직후 양치질하기
- 단순당 X, 복합당 O, 자연식품 위주로 섭취하기
- 건더기 위주로 식사하기

4. 덜 단, 덜 짠으로 건강한 식생활

- 구매전 식품의 포장지를 확인하세요
- * 포장지에 '줄인', '낮춘' 표시가 있는 제품을 선택합니다.



*나트륨 감소, 당류 감소, 라이트, 당을 줄인, 나트륨을 줄인
이런 문구가 표시된 제품을 찾아보세요.



- * 영양표시를 확인하고 나트륨과 당이 적은 식품을 구입하세요.

영양정보			
짠맛을 내는 나트륨!		단맛을 내는 당류!	
나트륨 00mg 00%	탄수화물 00g 00%	당류 00g 00%	총 내용량 00g 000kcal
지방 00g 00%	트랜스지방 00g	포화지방 00g 00%	
콜레스테롤 00mg 00%	단백질 00g 00%		

		10월 1일 (화)	10월 2일 (수)	10월 3일 (목)	10월 4일 (금)
중식			소고기유부초밥볶음밥 5.6.13.16.18 베데랑칼국수 1.5.6.9.13.15 매콤떡볶이&오징어튀김 1.5.6.17 오이무침 배추김치 9 얼라이브음료(자몽히비스커스_ 13		친환경기장밥 닭짬뽕 5.6.8.9.15.16.17.18 남산식왕돈가스&소스 5.6.10.12.13.18 얇은피교자만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18 감자채볶음 배추김치 9
			에너지/단백질/칼슘/철 818.5/29.3/260.6/4.8		에너지/단백질/칼슘/철 831.2/28.6/273.6/4.0
석식			친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.9 닭볶음탕 15 단짠단짠너비아니 5.6.10.15.16.18 가지무침 배추김치 9		친환경보리밥 건새우아욱된장국 9 콩나물김치제육볶음 5.9.10 두부계란전 1.5.6 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16 깍두기 9
			에너지/단백질/칼슘/철 866.7/39.3/241.3/3.7		에너지/단백질/칼슘/철 853.5/43.9/287.0/3.5
	10월 7일 (월)	10월 8일 (화)	10월 9일 (수)	10월 10일 (목)	10월 11일 (금)
중식	친환경수수밥 종합어묵국 1.5.6.9 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 쥐포채조림 1.5 배추나물무침 총각김치 9 파인애플	친환경현미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 치킨커틀렛&소스 1.5.6.12.13.15.18 비빔국수 1.5.6 시금치된장무침 배추김치 9 비타민음료 13		아비꼬카레&연돈볼카츠 1.2.5.6.10.12.13.16.18 김치콩나물국 5.9 콘치즈그라탕 1.2.5.6.10.13.15.16 참나물무침 깍두기 9	친환경기장밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 순살대만식지파이 1.2.5.6.12.15 한입떡갈비조림 5.6.10.13.15.16.18 숙주무침 배추김치 9 급창돌김
	에너지/단백질/칼슘/철 863.1/44.8/285.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 899.3/34.6/294.1/3.5		에너지/단백질/칼슘/철 890.6/23.8/301.2/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 867.0/38.4/218.6/5.2
	10월 14일 (월)	10월 15일 (화)	10월 16일 (수)	10월 17일 (목)	10월 18일 (금)
중식	친환경보리밥 들깨시래기된장국 9 논꽃치즈닭갈비&쌈무 2.15 비엔나계참조림 2.5.6.10.12.15.16 느타리버섯볶음 두부구이&볶음김치 5.9 파김치 9	친환경현미밥 한우육개장 16 새우꼬치&타르타르소스 1.5.6.9.13 돈육김치전 1.6.9.10 김가루실파무침 깍두기 9 인절미 5	로제파스타 1.2.5.6.9.10.12.13 미니밥 크림스프 2.5.6.13.16 배추김치 9 방울토마토 12 우리밀피자빵 1.2.5.6.10.12.16 해가득사과주스 13	친환경보리밥 닭미역국 9.15 숯불제육볶음 6.10.12.13 파리고추메추리알장조림 1.5.6 오이상추무침 배추김치 9 요구르트(하이요구르트) 2	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 돈육김치찌개 5.9.10 두툼떡갈비&파채무침 5.6.10.13.15.16 오징어실채조림 17 오이무침 총각김치 9 쿨피스(파인) 13
	에너지/단백질/칼슘/철 883.8/41.9/302.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 837.8/31.6/75.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 847.9/19.9/215.7/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 891.8/44.6/241.7/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 904.6/34.0/249.5/3.8
석식	바베바로치킨덮밥 1.15 고기짬뽕 6.9.10.13.17.18 통큰한끼만두 1.5.6.10.15.16.18 가지무침 배추김치 9 스틱단무지		친환경기장밥 참치김치찌개 5.9 바베큐맛돼지갈비오븐구이 6.10.12.13 야채계란말이 1 아욱된장무침 열무김치 9	친환경현미밥 소고기무국 5.9.16 콩나물등뼈찜 5.10 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 오이고추된장무침 배추김치 9 도시락김	
	에너지/단백질/칼슘/철 828.4/41.5/250.1/2.1		에너지/단백질/칼슘/철 855.0/33.9/245.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 882.1/36.8/224.7/3.2	

	10월 21일 (월)	10월 22일 (화)	10월 23일 (수)	10월 24일 (목)	10월 25일 (금)
중식	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 9.10 고구마치즈등심돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 파리고추멸치조림 배추김치 9 무농약배즙 13	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 통살고기완자 1.2.5.6.15.16 시금치된장무침 배추김치 9	식물성햄볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18 두부유부장국 5.6.9.13 명태까스&어니언드레싱 1.2.5.6 한식교자만두&비빔야채 1.5.6.10.16.18 매콤콩나물무침 5 배추김치 9 초코컵케익 1.2.5.6	친환경기장밥 소고기미역국 16 닭볶음탕 15 옛날소시지전&애호박전 1.2.5.6.10.15.16 참나물무침 배추김치 9	친환경현미밥 들깨시래기된장국 보쌈 10 모듬쌈채소&쌈장 5.6 비빔막국수 3.4.5.6 배추겉절이 9 독도사랑청포도에이드 13
	에너지/단백질/칼슘/철 838.9/34.5/266.0/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 882.3/40.0/256.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 868.3/35.2/281.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 844.8/36.5/251.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 844.3/39.7/262.2/4.2
석식	친환경보리밥 맑은콩나물국 5 불족발 5.6.10.13.16 야채계란찜 1 들기름막국수 3.5.6.13 배추김치 9	친환경수수밥 들깨감자옹심이국 17 숯불닭갈비 6.12.13.15 칼집프랑크소시지 1.2.5.6.10.15.16 가지무침 배추김치 9	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 돈육고추장불고기 10 한입떡갈비조림 1.2.5.6.10.12.15.16 상추겉절이 배추김치 9	친환경보리밥 얼큰순대국 2.5.6.10.13.16 치킨텐더&머스타드 1.2.5.6.15.18 오꼬노미야끼 1.5.6.10.12.13.17.18 표고버섯볶음 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 858.8/40.7/249.3/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 832.9/40.1/246.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 840.3/40.4/245.9/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 852.9/37.6/244.9/5.4	
	10월 28일 (월)	10월 29일 (화)	10월 30일 (수)	10월 31일 (목)	
중식		해물짬뽕&미니밥 5.6.9.13.17.18 파닭치킨 2.5.6.12.13.15 가지무침 반달단무지 배추김치 9 딸기요거트 2	친환경기장밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 두툼떡갈비&부추무침 5.6.10.15.16.18 야채계란말이 1 느타리버섯볶음 깍두기 9 방울토마토 12	친환경차조밥 건새우아욱된장국 9 돈육간장불고기 10 양배추찜&우렁쌈장 쫄면 5.6 개성고기만두 1.5.6.10.16.18 배추김치 9	
		에너지/단백질/칼슘/철 923.2/44.1/261.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 905.9/36.6/259.3/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 906.3/40.2/260.7/2.4	
석식		친환경보리밥 닭곰탕 15 등뼈찜 10 두부계란전 1.5 진미채고추장조림 17 배추김치 9	베이컨김치볶음밥 5.6.9.10.13.18 팽이버섯유부된장국 5 분모자떡볶이 1.5.6 김말이&오징어튀김 1.5.6.10.16.17 간장무채장아찌 배추김치 9	낙지덮밥 한우떡국 16 새우튀김&타르타르소스 1.5.6.9.13 오이지무침 배추김치 9 달밤라떼 2	
		에너지/단백질/칼슘/철 873.7/42.0/257.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 850.4/28.8/261.0/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 835.4/34.3/244.9/3.0	

◆ 알레르기 정보

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

◆ 원산지

• 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우) • 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,꽃게:국내산 • 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 가금류,육류를 제외한 달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2024. 09. 25.

덕 암 고 등 학 교 장