

## 건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

### 당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에서도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다. 1g=4kcal 열량을 냅니다.

### 얼마나 먹어야 할까요?

▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

※ 총 열량의 10% 이내 → 2000kcal 섭취 시 하루 당 섭취 권고량은 50g 이내입니다.

▶ 한국인 평균 섭취량

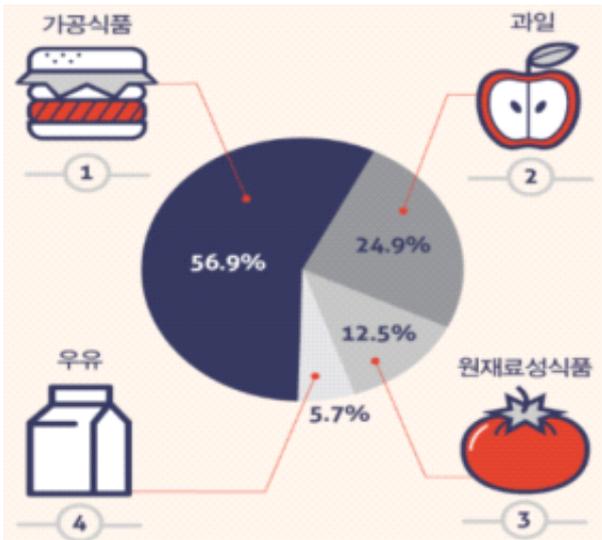
2018년 기준 한국인의 당류 섭취량은 평균 58.87g인 반면, 청소년(12~18세)은 72.79g으로 권고량에 비해 높은 것으로 나타나고, 매년 섭취량이 증가하는 추세를 보입니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량  
: 50g(2,000kcal 기준)



큰 숟가락 약 4개에 해당

### 우리의 당 섭취 보고



### 식품 속 당 함량은?



가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.  
<하루 평균 당류 섭취량>

### 당 섭취를 줄이는 법

- ▶ 단 음식을 적게 먹습니다.
- ▶ 가공식품보다는 자연식품을 먹습니다.
- ▶ 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.  
영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.



				6월 1일 (목)	6월 2일 (금)
조식				소고기야채죽 16. 배추김치 9. 누텔라코코넛토스트 바나나 13. 크랜베리그래놀라&우유 2.5.6. 진달래설기	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 크리스피치킨텐더&양념치킨소스 1.5.6.12.13.15.18. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 가지무침 총각김치 9. 망고C음료 13.
				에너지/단백질/칼슘/철 824.4/26.3/253.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 886.4/35.5/276.4/4.3
중식				소고기유부채볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 . 도토리묵채냉국 3.5.6.13.16. 수제60계호랑이치킨 15. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 슈가로로스파클링음료	친환경현미밥 마라탕 6.9.13.17.18. 수제탕수육&후르츠탕수육 소스 5.6.10.11.12.13.18. 미니자장면 5.6.10.13.16. 단무지부추무침 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 840.2/47.2/258.1/4	에너지/단백질/칼슘/철 883.3/46.6/138/2.6
석식				친환경보리밥 늘부부대찌개 2.5.6.9.12. 폭찹스테이크 2.10. 크래미게살링 1.2.5.6.8.12.13. 오이상추무침 배추김치 9.	친환경기장밥 구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 등뼈김치찜 9.10. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 아삭이고추무침 깍두기 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 797.7/38.2/221.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 860.5/44.3/228.2/3.5
	6월 5일 (월)	6월 6일 (화)	6월 7일 (수)	6월 8일 (목)	6월 9일 (금)
조식	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16. 얼큰콩나물국 5. 치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.1 8. 두부계란전 1.5. 참나물무침 배추김치 9.	김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 얇은피교자만두찜 1.5.6.10.15.16.18. 배추김치 9. 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 우유 2. 하트뮤즐리 5.6.	친환경보리밥 건새우아육된장국 9. 갈치감자조림 싸먹는오리슬라이스&쌈무 부추무침 배추김치 9.	불낙죽 16. 배추김치 9. 길거리토스트 1.2.5.6. 미니크리스피콘슈 1.2.5.6. 식물성바나나우유 2. 케이준치킨샐러드 1.5.6.12.15.18.	친환경기장밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 크리스피야채김말이튀김 1.5.6.16. 로제치즈옹북이 1.2.6.10.16. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.6/268.6/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 784.6/30.7/344.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 825.6/37.4/267.7/5	에너지/단백질/칼슘/철 884.8/36.4/366.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 873/42.7/180.9/6.9
중식	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 감자옹심이버섯들깨탕 17. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.15.16. 오징어살채볶음 17. 배추김치 9. 라벨리아이스크림(초코맛) 1.2.5.	친환경현미밥 닭개장 15. 블럭치즈돈카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18. 햄부추계란찜 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 총각김치 9.	냉짬면 1.5.6.16. 하와이안볶음밥 5.6.9.13.18. 오징어까스&칠리소스 1.5.6.12.13.17. 도토리묵상추무침 배추김치 9. 이거밀크(밀크셰이크) 1.2.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 얼갈이등뼈탕 10. 우리돼지구이&파채 1.2.5.6.10.15.16. 옛날잡채 10. 아삭이고추무침 배추김치 9.	친환경차조밥 한우낙지찌개 16. 묵은지닭볶음탕 9.15. 벵글벵글소시지 2.5.6.10.15.16. 새우젓애호박볶음 9. 총각김치 9. 요구르트 2.
	에너지/단백질/칼슘/철 895.6/37.7/262.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 885.8/43.7/278.3/5	에너지/단백질/칼슘/철 735.4/25.5/244.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 882.1/47.1/304.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 888.3/45.4/258.6/6
석식	서진이네치밥 1.5.6.13.15. 진라면(매운맛) 1.2.5.6.10.15.16. 가래떡떡볶이 1.5.6. 간장무채장아찌 배추김치 9. 감자핫도그 1.2.5.6.10.16.	친환경차조밥 소고기무국 5.16. 직화고추장석쇠불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18. 배추김치 9.	친환경흑미밥 순두부백탕 5.18. 간장찜닭 15. 스웨디시미트볼그라탕 1.2.5.6.10.13.15.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	자장밥 5.6.10.13.16. 직화해물짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18. 계란후라이 1. 광동식간소새우 1.4.5.6.9.12.13. 가지무침 배추김치 9.	친환경보리밥 유부된장국 5. 통살닭꼬치&양념치킨소스 5.6.12.13.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 아육된장무침 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 782.4/26.6/230/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 862.6/47.1/283.1/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 885.2/46/262.9/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 879.4/44.5/270/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 844.2/43.2/362.2/12.5

	6월 12일 (월)	6월 13일 (화)	6월 14일 (수)	6월 15일 (목)	6월 16일 (금)
조식	친환경현미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 직화구이두통너비아니 5.6.10.15.16.18. 코코넛코다리강정 1.2.4.5.6.12.13. 시금치무침 배추김치 9.	누룽지 배추김치 9. 수제맥시칸식치폴레브리토 1.2.5.6.15. 연유도스트 2.5.6. 빵찰살떡(경단) 1.2.5.6. 해가득사과주스 13.	한우버섯불고기덮밥 5.6.13.16. 바지락미역국 18. 통그릴직화후랑크 1.2.5.6.10.15.16. 불어묵감자조림 1.5.6. 애호박전 1.6. 배추김치 9.	참치마요주먹밥 1.2.5.6.10. 미니유부우동 1.2.5.6.7.9.18. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9. 고로케폴드포크샌드위치 1.2.5.6.16. 후레쉬업(라임&레몬) 13.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 바삭한미니돈가스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 두부양념조림 5. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 823.1/40.4/246.6/5	에너지/단백질/칼슘/철 819.8/31.7/370.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 830.2/45.1/247.8/8.2	에너지/단백질/칼슘/철 777.9/28.4/212.4/8.9	에너지/단백질/칼슘/철 886.5/44/87.8/4.6
중식	베이컨&햄 김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 . 실파계란국 1. 아쿠아잠자카츠 1.5.6.10.13. 로제떡볶이 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 열무김치 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 들깨시래기국 눈꽃치즈닭갈비 2.15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 오징어,브로콜리&초고추장 5.6.17. 배추김치 9.	장어덮밥 1. 김치콩나물국 5.9. 못난이돈가스 10. 그린샐러드&참깨D 11. 배추김치 9. 수박 유산균요구르트 2.	친환경검은콩밥 5. 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 오향장육 5.6.10.13.18. 실곤약야채무침 5.6.13. 느타리버섯볶음 배추김치 9. 뽕파(소다맛) 1.2.5.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 동인동짬갈비 10. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 파인애플
	에너지/단백질/칼슘/철 830.4/31.7/128.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 889.1/46.5/183.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 846.6/44.6/243.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 892.4/38.2/330.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 831.1/40.4/285.7/3.5
석식	친환경흑미밥 육개장 16. 허브치킨플레로티 1.2.5.6.12.15. 행전 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.	잔치국수 5.6.9.13. 김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 냉채족발 10.13. 김치전 6.9. 갯잎간장절임 5.6. 깍두기 9.	친환경보리밥 감자수제비국 5.6. 간장짬뽕 15. 야채계란말이 1. 고기부추만두찜 1.5.6.10.16.18. 두부구이&볶음김치 5.9.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 북어콩나물국 5. 돈육간장불고기 10. 바사삭나초치킨 1.2.5.6.12.13.16. 청경채무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 797.5/40.9/277/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 752.1/37.2/168.3/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 873.1/44.7/244.9/5	에너지/단백질/칼슘/철 826.9/45.2/245.4/5.3	
	6월 19일 (월)	6월 20일 (화)	6월 21일 (수)	6월 22일 (목)	6월 23일 (금)
조식	친환경흑미밥 종합어육국 1.5.6. 돈육숙주볶음 5.6.10.12.13.16.18. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 장문불락순살구이 배추김치 9.	야채게살죽 1.5.6.8.18. 배추김치 9. 초코아몬드그레인라&우유 2. 솔트카라멜파운드케익 1.2.5.6. 황도샐러드 11.	친환경흑미밥 손만두떡국 1.5.6.10.16.18. 돈육간장불고기 10. 고추해물완자 1.2.5.6.8.9.10.15.16.17. 18. 청경채나물무침 배추김치 9.	누룽지 배추김치 9. 떠먹는불고기피자 1.2.5.6.12.16. 웨이감자튀김 바나나 13. 빅썬(사과) 13.	유부초밥 5. 미니우동 1.2.5.6.9.13. 닭다리치즈너겟&머스타드 1.2.5.6.15.16. 꼬들단무지무침 배추김치 9. 초코우유 2.
	에너지/단백질/칼슘/철 844.8/42.7/220.7/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 806.1/32/276.1/9.9	에너지/단백질/칼슘/철 846.9/41.9/239.5/5	에너지/단백질/칼슘/철 810.2/31.1/258.9/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 901/36.9/260/3.9
중식	친환경기장밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 등갈비김치찜 9.10. 야채계란찜 1. 가지무침 열무김치 9. 플라워파이 1.2.5.6.	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 치즈떡닭갈비 2.15. 옛날소시지전&애호박전 1.2.5.6.10.15.16. 숙주미나리무침 총각김치 9.	야채짜장면&미니밥 5.6.13.16. 순두부짬뽕탕 5.6.9.13.17.18. 감자오징어링&칠리소스 1.2.5.6.8.9.12.13.16.17. 18. 단무지부추무침 배추김치 9. 요거특(초코필로우&크런 치) 2.	친환경차조밥 얼큰콩나물국 5. 보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 죤득이새우만두 1.5.6.9.10.15.16.17.18. 무말랭이 배추김치 9. 초코수리취떡	친환경검은콩밥 5. 얼갈이등뼈탕 10. 그릴직화떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 어묵볶음 1.5.6. 도라지오이무침 배추김치 9. 건빵&매실주스 2.5.6.
	에너지/단백질/칼슘/철 887.4/40.5/234.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 821.8/46.9/247.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 819.6/32/287.3/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 825.7/37.5/243.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 831.3/37.6/263/3.7
석식	친환경차조밥 건새우아욱된장국 9. 모짜치즈치킨가스 1.2.5.6.12.13.15.18. 새우볼&어니언드레싱 1.2.5.6.9.10.15.16.18. 오이무침 불닭맛김 배추김치 9.	소불고기필라프 16. 실파계란국 1. 와사삭다리 1.5.6.12.13.15.16. 유자단무지채 배추김치 9. 곤약젤리(랑고스틴)	친환경현미밥 들깨미역국 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 불어묵볶음 1.5.6. 열무나물원장무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 삼색감자옹심이국 17. 오징어야채볶음 17. 크림미트볼조림 1.2.5.6.10.13.15.16. 배추김치 9. 오미자에이드 13.	친환경보리밥 애호박두부새우젓국 5.9. 안동찜닭 5.6.13.15.18. 순살코다리강정 5.6.12.13. 참나물무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 815/37.2/257.8/10.4	에너지/단백질/칼슘/철 897.4/42.4/238.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 831.5/40.9/263.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 853.6/38.1/248.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 815.7/41.3/241.8/4.3

	6월 26일 (월)	6월 27일 (화)	6월 28일 (수)	6월 29일 (목)	6월 30일 (금)
조식	친환경기장밥 얼갈이된장국 5.6. 돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. 야채계란말이 1. 시금치무침 배추김치 9.	부추바지락죽 18. 배추김치 9. 햄치즈프렌치토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 오레오오즈&우유 2.5.6. 사과 13. 베리베리빙큐바 1.5.6.10.16.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 느타리버섯들깨국 큐브스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 감자채볶음 은두부&볶음김치 5.9.	소고기야채죽 16. 배추김치 9. 수박롤케익 1.2.5.6. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6.12. 소떡소떡 2.5.6.10.12.13.15.16. 딸기바나나라떼 13.	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 허브치킨야채볶음 1.2.5.6.12.15. 돈육매추리알장조림 1.10. 아욱된장무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 827.1/39.7/251.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 836.5/31.1/275.4/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 815.6/38.9/266.6/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 842.9/31/244.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 821.9/40.2/252.6/5.4
중식	친환경현미밥 소고기우국 5.16. 닭볶음탕 15. 비엔나데리야끼조림 2.5.6.10.15.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 해물계란탕 1.5.6.8.9.16.17.18. 북경꿔바로우 1.2.5.6.10.12.13.15. 가지무침 배추김치 9. 주시콜(파인애플) 13.	친환경차조밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15. 진미채고추장조림 17. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 순두부된장찌개 5. 오리훈제&양배추겨자샐러드 13. 치즈미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 짜리고추어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9.	베테랑칼국수 1.5.6.9.13. 참치마요주먹밥 1.2.5.6.10. 얇피한식교자만두 1.2.5.6.10.16.18. 오징어야채무침 17. 배추김치 9. 유기농요구르트 2.
	에너지/단백질/칼슘/철 838.7/40.5/240.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 894.8/43.2/247.8/14.6	에너지/단백질/칼슘/철 859.4/42.3/255.2/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 856.5/37.6/247.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 858/38.1/265.9/10.5
석식	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 눈꽃치즈에그토르티아 1.2.5.6.12.13.18. 고추송송고기말이 1.5.6.10.12.13.15.16.18. 김가루살파무침 총각김치 9.	친환경기장밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 닭다리데리야끼구이 5.6.13.15.18. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 취나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 닭곰탕 5.6.15. 돈육고추장불고기 10. 오색현미육원전 1.2.5.6.10.15.16. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	치킨마요덮밥 1.2.5.6.13.15. 팽이버섯유부장국 5.6.7.9.13.18. 매콤짜장떡볶이 1.5.6.13.16. 숙주나물무침 반달단무지 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 844.4/36.9/262.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 815.5/36.3/235.5/9	에너지/단백질/칼슘/철 842.7/41.3/258.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 823.4/36/248.8/4.1	

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 6.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토  
13.아황산류 16.호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.장

◆ 원산지

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

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

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

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한

달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2023. 05. 30.

덕암고등학교장