



당류 조금만 먹어요!

달콤한 식품에는 당이 많아요!

달콤한 식품에는 “**단순당**”이라는 성분이 있습니다. 탄수화물의 한 종류이기는 하나, 단순당이 많은 식품에는 우리 몸에 꼭 필요한 **비타민, 무기질**은 적게 들어있는 한편 **열량은 높기 때문에** 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해지므로 주의하여 섭취해야 합니다.

당이 많은 식품은?



콜라 초콜릿 사탕 아이스크림 쿠키

Q1. 당류와 질병과의 관계는?

당류 과다섭취 시 비만, 고혈압, 만성질환 발생위험 증가합니다!



충치

비만

당노

Q2. 당류의 섭취기준은?

당류의 하루 섭취기준은 50~100g입니다. 그 중 가공식품을 통한 당섭취는 50g 이내로 섭취하도록 합니다.



아이스크림 2개



탄산음료 5잔



오렌지주스 (250ml 2잔)



카스텔라 3조각



프라프치노 1잔



커피음료 2개

Q3. 당류 섭취를 줄이려면?



탄산음료 대신 물



신선식품 이용



후식은 달지 않게



설탕 대신 양파로



아이 음식은 단 맛 줄여서



덜 달게 먹기 위한 팁!

가공식품을 구입할 때 영양표시를 읽어보고 당류 함량이 낮은 식품을 구입해요.

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
나트륨 860mg	1일 영양성분 기준치에 대한 비율 43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



10월의 절기(한로) - 10. 8.

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다, 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬 이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.






<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버 검색]

2020년 10월 식단표

일자	요일	조 식	중 식	석 식
10/5	월		영양잡곡밥(5.) *쇠고기무국(13.16.) *매밀막국수(1.3.5.6.13.) 열무무침(5.6.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.2/37.9/193.1/5.1	영양잡곡밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *고구마맛탕(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.5/41.5/193.1/4.6
10/6	화	*쌀밥 *건새우아욱국(5.6.9.13.) *숙주미나리무침 *낙지볶음(5.6.13.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 622/40.8/566/6.7	영양잡곡밥(5.) *새우살호박국(9.13.16.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 887.4/48/160.6/4.8	영양잡곡밥(5.) *김치감자탕(5.6.9.10.13.) *새우들깨버섯볶음(9.13.) *느타리호박볶음(5.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 938/64/516.3/7.3
10/7	수	*쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) 무채나물 *치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.) *요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.3/32.1/197.8/4.5	*비빔밥(1.5.6.10.13.16.) *배추된장국(5.6.13.) *삼치무조림(5.6.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *두부고추장볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 684.8/44.8/219.1/7.1	영양잡곡밥(5.) *참치김치찌개(5.9.16.18.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *단호박함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.2/50.8/145.8/6.8
10/8	목	*쌀밥 *얼갈이된장국(5.6.13.) *콩나물무침(5.) *파프리카쌈장(5.6.13.) *참치김치볶음(5.6.9.18.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 649.8/33.4/410.1/8.2	*친환경찰보리밥 *연두부김치국(5.6.9.13.) *참나물된장무침(5.6.) *쫄면채소무침(5.6.13.) *수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.2/37/168.1/4.3	
10/9	금	한글날		
10/12	월		*친환경찰보리밥 *근대된장국(5.6.9.13.) 연근조림(5.6.13.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *새우무침시래기지짐(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 710.7/35.5/258.9/6	영양잡곡밥(5.) *콩나물김치국(5.6.9.13.) *양배추쌈-간장(5.6.) *팽이버섯오리불고기(5.6.13.) *오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 892.8/36.6/191.4/5.5
10/13	화	*쌀밥 돈육불고기(5.6.10.13.) *오징어포볶음(5.6.13.17.) *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) *영양닭죽(13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 964/63.8/105/6.1	영양잡곡밥(5.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) 무채나물 전갱이살구이(5.6.13.) *알타리김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 822.9/45.2/120.8/4.1	*카레라이스(2.5.6.10.13.) 유부장국(1.5.6.7.13.18.) *시금치무침(5.6.) *알타리김치(9.13.) *요구르트(2.) 양상추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 977.4/44.7/500.9/9.5

10/14	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *얼갈이무침(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *돌자반볶음(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 665.8/37.4/380.8/5.4 	<ul style="list-style-type: none"> 계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 베트남쌀국수(1.5.6.9.13.16.) *참나물무침(5.6.13.) 짜조/느억맘소스(1.5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) 학교로간포도(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 674.8/28.5/181.9/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) 계란장조림(1.5.6.10.13.) *치커리무침(5.6.13.) *해물파전(1.5.6.9.13.17.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 948.1/58.2/1200.6/7
10/15	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *두부조림(5.6.13.) *가지볶음(5.6.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *아몬드시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 868.7/28.9/345.8/7.8 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰기장밥 *청국장찌개(5.9.13.) *콩나물무침(5.) *오리주물럭(5.6.13.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.1/49.8/182.4/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *육개장(1.13.16.) *돼지갈비찜(5.6.10.13.) *쫄면채소무침(5.6.13.) *새송이버섯(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 974.4/47.3/253.9/5.4
10/16	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) *닭찜(1.5.6.13.15.) *브로콜리숙회(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 899.9/51.9/269.9/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *김쪽파무침 *낙지떡볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *케이준샐러드/뜨피아(1.2.5.6.12.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 886.8/47.5/320.3/7.1 	<div> <p>“1830 손 씻기 운동” (1일 8번 이상 30초 이상 손씻기)</p> <p> > 밖에서 놀고 난 후 > 화장실에 볼일을 본 후 > 식사하기 전 </p> </div>
10/19	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *두부된장찌개(5.6.13.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 미역오이초무침(5.6.13.) *콜라비채소전(1.2.5.6.10.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.8/40.3/259.4/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> *카레라이스(2.5.6.10.13.) *실파계란국(1.13.) *상추무침(5.6.13.) *닭가슴살샐러드(1.5.12.13.15.) *오징어포볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 858.8/64.7/290.7/7.7
10/20	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *건새우미역국(9.13.) *콩치김치조림(5.6.9.13.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.9/54.7/679.8/8.4 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *꽃게탕(5.6.8.9.13.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *숙주미나리무침 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *골드파인애플 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.4/46.2/260.5/3 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *새우살호박국(9.13.16.) *쫄면김치돈육불고기(5.6.10.13.18.) *떡볶이(1.5.6.12.13.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 963.8/50.7/205.6/6.2
10/21	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *팽이버섯국(1.5.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *김쪽파무침 *프렌치토스트(1.2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1015.6/50.7/317.8/7.2 	<ul style="list-style-type: none"> *짜장밥(2.5.6.10.13.) *실파계란국(1.13.) 왕교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) 갑오징어샐러드(5.6.12.13.) 단무지 *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 689.8/35.3/137.3/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *도라지생채(5.6.13.) *오리주물럭(5.6.13.) *두부구이/양념장(5.6.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.6/48.8/314.4/7.4
10/22	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 썩갠나물무침 *배추김치(9.13.) *떠먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.2/30.3/427.2/6 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) 버섯전골(13.16.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *어묵김치볶음(1.5.6.9.13.) *깍두기(완)(9.13.) *단호박죽(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.1/40.8/128.7/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *떡국(1.5.6.13.16.) *파프리카쌈장(5.6.13.) *골뱅이야채무침(5.6.13.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 976.1/48.8/211.4/5.7

10/23	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *닭곰탕(13.15.) *연두부양념장(5.6.) *시금치된장무침(5.6.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.2/31.7/144.9/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *고등어무조림(5.6.7.13.) *새송이볶음(5.) *통삼겹오븐구이(5.6.10.13.) *파채무침(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 869.8/40.9/149.3/5.1 	
10/26	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *일갈이된장국(5.6.13.) *시금치무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *브로콜리두부샐러드(1.5.6.12.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 677.2/36.2/293.3/5.7 	<ul style="list-style-type: none"> *김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.) *들깨무채국(9.13.) *근대된장무침(5.6.) *계란후라이(1.5.) *배추김치(9.13.) *단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.6/45.1/522/8.2
10/27	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *북어포개란국(1.5.13.) 닭안심카레볶음(1.2.5.6.13.15.16.) *새송이볶음(5.) *배추김치(9.13.) *잼모닝빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.3/50.2/254.5/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *감자수제비(1.5.6.13.18.) *두부조림(5.6.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) 돌자반볶음(5.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.2/39.1/194.5/6.1 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *양송이스프(소)(2.5.6.13.16.) *우렁된장국(5.6.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.2/37.8/644.1/7.9
10/28	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) *오징어오이생채(5.6.13.17.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.7/49.2/146.3/5.4 	<ul style="list-style-type: none"> *맑은콩나물국(5.13.) *장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.16.) *참나물무침(5.6.13.) 오뚜고기완자(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) *배추김치(9.13.) *굴 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 740.2/43.2/125.1/6.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *대구찌개(5.9.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *콩나물무침(5.) *순대채소볶음(5.6.10.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.4/41.5/264.5/7.8
10/29	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *두부된장찌개(5.6.13.) *고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 사과오이무침(5.6.13.) 구이햄(1.2.5.6.10.15.16.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.6/41.6/193.1/6.4 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *낙지연포탕(18.) *감자조림(5.6.13.) *상추부추무침(5.6.13.) *치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 738.6/27.8/118.4/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 애호박찌개(5.6.10.13.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *한입철판군만두(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 885.6/37.9/209.7/12.3
10/30	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *시금치된장국(5.6.13.) *연두부양념장(5.6.) *부추무침(5.6.13.) *콩나물채육볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 678.2/43.3/174.8/7.6 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *건새우아욱국(5.6.9.13.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) *일갈이무침(5.6.) 말린도토리묵볶음(5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 650.5/33.9/488.3/5.4 	

■원산지정보

쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀, 두부	국내산
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산
미꾸라지	중국산	대구	국내산
명태	러시아산	낙지	베트남, 중국산

■알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.