



## 당류 건강하게 먹기



### 당이란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류, 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질

→ 탄수화물의 한 종류인 당류는 혈관에 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용되며, 에너지원으로 사용된 나머지는 지방으로 축적됨



총당류 섭취량은 1일 열량의 10~20%, 첨가당은 10% 이내

첨가당(Added sugars) : 가공-조리 시 첨가되는 당과 시럽 등 (우유, 과일 등에 함유된 당 제외)

### 1 평소 많이 섭취하는 식품 속의 당류 함량

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류 함량



시리얼 1컵



비스킷 작은 1봉



단팥빵 1개



오렌지주스 1컵



탄산 음료류 1컵



### 2 당류 과다 섭취 시 비만, 고혈압 등 만성질환 발생 위험 증가

가공식품으로부터 당류를 섭취한 사람이 그렇지 않은 사람보다 비만, 고혈압, 당뇨, 대사증후군 확률이 높다.



### 3 당류 적게 섭취 하는 방법

탄산음료 대신  
물 또는 탄산수 마시기



탄산음료 1병(350ml)를  
절반만 마셔도 당류 20g 감소

간식으로 신선한 과일을 먹기



과자 1봉지(50g), 아이스크림류  
1스쿰(100g)보다 사과 3조각(100g),  
굴 1개 반(100g) 먹을 때 당류 8g 감소

커피에 설탕, 시럽 빼기



믹스커피 1잔 12g 당 함유

영양정보 확인하기



식품포장의 영양정보란에서  
"당류" 함량 확인하기

저감 표시 제품 구매하기



식품 포장지에 "덜", "감소", "줄인"  
표시 제품 고르기

식품을 조리할 때 설탕 대신  
자연식재료로 단맛 내기



설탕 대신 양파, 파로 단맛 내기

2024. 9. 30.

전주금암초등학교장

# 10월 식단계획표

	10/1	10/2	10/3	10/4
		<b>흑미밥</b> 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 고등어우조림(5.6.7) 야채계란찜 (1.9) 사과야채샐러드 (1.2.4.5.6.13) 가지나물(5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/26.2/158.6/3.2		<b>차조밥1</b> 소고기두부무국(5.6.9.16) 감자볶음(5) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어주꾸미채소볶음 (5.6.13.17) 배추김치(완)(9) 단호박튀김(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.1/29.7/172.3/3.6
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
<b>보리밥</b> 순두부된장국(5.6.9) 코다리순살우조림(5.6.13) 수제돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 포도(머루) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/47.9/226.8/3.6	<b>흑미밥</b> 참치김치찌개(5.9.13) 콩나물무침(5) 닭갈비(2.5.6.13.15) 조기구이(5.6) 배추김치(완)(9) 딸기요구르트(웃담)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/34.7/163.8/2.4		<b>잡곡밥1(5)</b> 복어무국(9) 두부부침조림(5.6.13) 시금치나물 돼지고기김치볶음 1(5.6.9.10.13) 총각김치(완)(9) 단호박죽1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/33.9/210.6/4.0	<b>옥수수밥</b> 꽃게탕1(5.6.8.9.17.18) 열갈이배추된장우침(5.6) 돈육가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 녹두전(1.5.6.10) 배추김치(완)(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/34.0/210.8/2.9
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
<b>수수밥</b> 근대된장국(5.6.9) 단호박고추장닭볶음 (5.6.13.15) 도라지오이무침(5.6.13) 췌부침(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 청포도(사인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/36.5/171.1/3.5	<b>발아현미밥</b> 닭무국(9.15) 연근조림(5.6.13) 고구마줄기볶음(5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(완)(9) 사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.2/34.5/169.2/2.9	<b>춘제오리볶음밥1(5)</b> 김치콩나물국(5.9) 줄면채소무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) 채식만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 찹쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.0/23.8/212.0/2.4	<b>고구마밥</b> 건홍합미역국(5.6.18) 돼지고기수육 (초)(5.6.10.13) 배추겉절이1(6.9.13) 오징어김치전1(1.5.6) 요거양양(2) 삼추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/31.0/206.3/3.3	<b>보리밥</b> 김치청국장찌개1(5.9.16) 맥적두부조림 (1.5.6.10.13.15.16.18) 열갈이배추무침 베이컨감자볶음(5.10) 새우튀김/소스 (1.2.5.6.9.13) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.0/29.2/277.2/4.4
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
<b>강황잡곡밥(5)</b> 닭고기미역국1(5.6.9.15) 묵은김치원장지짐(5.6.9) 낙지떡볶음(5.6.13) 떡갈비고구마조림 (5.6.10.13.15.16.18) 총각김치(완)(9) 유자주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/33.0/190.8/3.6	<b>발아현미밥</b> 호박두부된장찌개(5.6.9) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 견과류파래자반볶음 (5.6.13.14) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(완)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/33.8/176.0/3.2	<b>햄김치볶음밥</b> (1.2.5.6.9.10.15.16) 유부우동(1.5.6.7.9.13.18) 단무지 양배추샐러드(1.5.12.13) 불럭치즈돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/22.6/222.7/2.3	<b>흑미밥</b> 꼬치어묵국(1.5.6.9.13) 갈치감자조림(자율배식)(5.6.13.18) 등갈비바베큐구이 (초)(5.6.10.12.13) 숙주마리무침 짬두기(완)(9) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/34.8/225.1/2.5	<b>작은밥(5)</b> 사골떡국(1.16) 잔멸치콩부각볶음(5.6.13) 김가루실파무침2(5.6.13) 닭감자고추장볶음 (5.6.13.15) 총각김치(완)(9) 과일샐러드/시리얼 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/33.4/212.2/3.6
10/28	10/29	10/30	10/31	
<b>발아현미밥</b> 건새우아육국1(5.6.9) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 들깨고사리나물볶음(5.6) 생선가스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.7/40.0/331.0/4.3	<b>기장밥</b> 맑은미역국(5.6.9) 돈육메추리알장조림 1(1.5.6.10.13) 사과브로콜리초무침 (5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(완)(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.1/37.3/205.7/5.5	<b>잡곡밥1(5)</b> 아귀매운탕(5.6.13.18) 닭고기간장볶음(5.6.13.15) 비엔나소사지케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(완)(9) 오이부추무침(5.6.13) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.7/37.9/144.5/3.5	<b>고구마밥</b> 사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16.18) 삼추부추겉절이1(5.6.13) 모듬전(감자, 김치, ) (1.2.5.6.12.15.16) 도시락김 짬두기(완)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.0/18.5/128.7/3.2	

## ◇ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

\* 식단의 알레르기 식품 정보 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## ◇ 급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 ◇

\* 쌀: 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 쇠고기: 국내산, 한우 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용) \* 오징어채: 페루산 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 \* 다량어가공품(참치) 원양산 \* 축산물 가공품: 국내산 \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 장어, 갈치: 국내산 \* 낙지, 주꾸미, 명태: 수입산 \* 양고기, 미꾸라지, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락: 사용 안함

◇ 식단은 식품수급 상황에 따라 메뉴(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.