

## ★당의 개념 & 기능

- 당은 탄수화물(당질이라고도 함) 중에서 작은 분자로 이루어지고, 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 가리킨다. 단순당을 주로 당이라고 하며 단당류와 이당류가 있다. 탄수화물 중 녹말, 글리코겐, 식이 섬유소는 다당류이며 단맛이 거의 없다.
- 당은 우리 체내에서 1g당 4kcal의 에너지를 내며, 두뇌의 에너지원이 포도당이기 때문에 중요한 에너지 공급원이다. 만약 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장된다.

## ★당 섭취 권고량

- 세계보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고하였다.
- WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취 시 당은 50g 이내로 섭취해야 한다.

## ★가공식품\*\*과 당류섭취량

- 당은 에너지를 공급하는 역할을 하지만, 사실 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적고 영양소는 거의 없는 반면 열량은 높아 주의해야 하는 성분이다. 또한 자연식품 속의 당은 몸속에서 천천히 흡수되는 반면 가공 식품 속의 당은 빨리 흡수되면서 갑자기 당이 많아지면서 몸의 균형이 깨지게 되기 때문에 가공식품을 통한 당류섭취량에 주의해야 한다.

\*\* 가공식품 : 음료류, 설탕 및 기타당류, 빵·과자·떡류, 가공우유 및 발효유, 아이스크림 및 빙과류, 장류, 드레싱 및 조미식품, 김치류 및 절임식품, 캔디·초콜릿·껌·잼류, 기타(특수용도식품 등)

## ★가공식품별 당류급원식품

 식빵 3쪽 9g	 과일 음료 반 컵 12g	 쿠키류 1봉지 22g	 코코아 분말 5개 36g
 머핀 1개 14g	 스포츠 음료 반 컵 6g	 스낵 과자류 1봉지 16g	 초콜릿 가공품 3개 27g
 단팥빵·크림빵 1개 14g	 탄산 음료 반 컵 9g	 초콜릿 시리얼 2컵 41g	 초콜릿 아이스크림 1개 34g

출처 : 대한민국 정부 대표 블로그, 푸드나라

## ★당 섭취 줄이기 (당 저감화)

- 1 단 음식을 적게 먹는다.
  - 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
  - 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰우유를 먹는다.
- 2 가공식품보다는 자연식품을 먹는다.
  - 콜라, 사이다 대신 물을 마신다.      • 과일주스 대신 과일을 먹는다.
  - 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹는다.
- 3 영양성분표를 반드시 확인한다.
  - 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택한다.

# 6월 학교급식 식단 안내

<b>건강</b>  영양적 균형실현 한국형 식생활 실천	1 <b>Tue</b>	2 <b>Wed</b>	3 <b>Thu</b>	4 <b>Fri</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 어묵국(1.5.6.9.)</li> <li>· 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.16.)</li> <li>· 치킨스테이크(2.5.6.12.15.16.17.18.)</li> <li>· 깻잎김치(5.6.)</li> <li>· 골드파인애플</li> </ul> 1069.2/60.5/182.5/4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(1.2.5.6.10.16.)</li> <li>· 열갈이된장국(5.6.9.)</li> <li>· 청경채무침</li> <li>· 돈까스(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.)</li> <li>· 깻두기(9.)</li> <li>· 우유미숫가루(2.5.)</li> </ul> 1098.8/63.9/320.1/6.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰기장밥</li> <li>· 머위들깨탕(5.6.)</li> <li>· 고추장바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.17.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 청포도사과맛음료(2.)</li> <li>· 친환경상추쌈(5.6.)</li> <li>· 반미샌드위치(2.5.6.10.12.)</li> </ul> 934.3/61.7/195.4/9	 재량휴업일
7 <b>Mon</b>	8 <b>Tue</b>	9 <b>Wed</b>	10 <b>Thu</b>	11 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 북어무국</li> <li>· 돈육김치찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 삼색나물(1.5.6.13.)</li> <li>· 소떡(1.2.5.10.12.15.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul> 910.8/44.7/207.5/4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정쌀밥</li> <li>· 도토리묵냉국(5.6.9.18.)</li> <li>· 두부조림(5.6.10.12.18.)</li> <li>· 멸치고추장볶음(5.6.)</li> <li>· 치즈함박스테이크(5.6.10.12.16.18.)</li> <li>· 열무김치(9.)</li> </ul> 939.6/48.8/407.7/5.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 유부팽이장국(자율)(5.6.)</li> <li>· 배추김치/파김치(9.)</li> <li>· 딸기수제요거트</li> <li>· 스무디(1.2.)</li> <li>· 미니고구마파이(2.6.)</li> </ul> 1054.4/62/409.8/4.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 순두부찌개(1.5.6.9.10.)</li> <li>· 보쌈(5.6.10.)</li> <li>· 비빔면(1.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 참외</li> <li>· 친환경상추쌈(5.6.)</li> </ul> 1079.8/62/309.4/7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰기장밥</li> <li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>· 오이도라지무침(5.6.)</li> <li>· 치즈볼(1.2.5.6.)</li> <li>· 삼치데리야끼구이(5.6.12.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul> 910.2/43.5/171.2/3.9
14 <b>Mon</b>	15 <b>Tue</b>	16 <b>Wed</b>	17 <b>Thu</b>	18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 한우탕(1.5.8.9.10.16.)</li> <li>· 어묵감자조림(1.5.6.)</li> <li>· 김치만두찜(1.5.6.9.10.)</li> <li>· 쌈배추무겉절이(9.)</li> <li>· 매실차</li> </ul> 783.2/30.4/117/10.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정쌀밥</li> <li>· 감자수제비국(5.6.)</li> <li>· 비빔나물고추장무침(5.6.)</li> <li>· 스펀김치볶음(1.2.5.6.9.10.)</li> <li>· 연어스테이크(1.2.5.6.)</li> <li>· 깻두기(9.)</li> </ul> 929.8/31.5/228.4/4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 제육덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.)</li> <li>· 열갈이들깨된장국(5.6.)</li> <li>· 양배추쌈(5.6.)</li> <li>· 스트링치즈어묵바(2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 초코롤케익(1.2.5.6.)</li> </ul> 824.7/51.1/189.9/4.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.9.10.13.)</li> <li>· 애호박볶음(9.)</li> <li>· 볼케이노치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 방울토마토(12.)</li> </ul> 1010.3/55/192.4/4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 울무밥</li> <li>· 동태찌개(5.9.)</li> <li>· 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6.)</li> <li>· 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 마늘빵(2.5.6.)</li> <li>· 크림스프(2.5.6.16.)</li> </ul> 1080.5/50.8/432.8/6.5
21 <b>Mon</b>	22 <b>Tue</b>	23 <b>Wed</b>	24 <b>Thu</b>	25 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 콩나물국(5.)</li> <li>· 돼지등/안심찜스테이크(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>· 고춧잎무침(5.6.)</li> <li>· 해물볶음우동(5.6.9.17.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 골떡</li> </ul> 978/63.1/238.9/5.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 순대국(5.6.9.10.)</li> <li>· 오징어어묵무침(1.5.6.17.)</li> <li>· 부추겉절이(9.)</li> <li>· 깻두기(9.)</li> <li>· 에그타르트(1.2.5.6.)</li> </ul> 869.3/40.3/113.4/6.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한우불고기비빔밥(1.5.6.9.10.12.13.16.17.)</li> <li>· 유부팽이장국(5.6.)</li> <li>· 열무김치(9.)</li> <li>· 미니메이플칸파이(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 오레오셰이크(1.2.5.6.)</li> </ul> 1122.6/47.5/296/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미찰쌀밥</li> <li>· 감자고추장찌개(1.2.5.6.10.)</li> <li>· 간장치킨(1.5.6.15.17.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 깻잎김치(5.6.)</li> <li>· 참외</li> </ul> 1098.2/67.2/210.1/8.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 두부된장찌개(5.6.)</li> <li>· 고추장바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>· 무생채(9.)</li> <li>· 찹쌀도넛(1.2.5.6.)</li> <li>· 친환경상추쌈(5.6.)</li> </ul> 883.1/52.7/257.4/7.2
28 <b>Mon</b>	29 <b>Tue</b>	30 <b>Wed</b>	<b>배려</b>  직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사	<b>환경</b>  환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 근대된장국(5.6.)</li> <li>· 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.)</li> <li>· 시금치무침</li> <li>· 국물떡볶이(1.5.6.16.)</li> <li>· 야채튀김(1.2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul> 1242.1/54.5/185.2/8.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정쌀밥</li> <li>· 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>· 감자조림(1.5.6.)</li> <li>· 청경채무침</li> <li>· 치즈연양식바삭불고기(1.2.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul> 812.6/44.9/440.2/5.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 새우볶음밥/짜장소스(1.5.6.9.10.)</li> <li>· 찜뽕국물(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>· 수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 짜먹는요구르트(2.)</li> <li>· 단무지</li> </ul> 877.8/53.3/176.1/5.4		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## \*에너지/단백질/칼슘/철분

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판