

★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 음료류 반컵 12g	 쿠키류 1봉지 22g	 코코아 분말 5개 36g
 머핀 1개 14g	 스포츠 음료류 반 컵 6g	 스낵 과자류 1봉지 16g	 초콜릿 가공품 3개 27g
 단발빵·크림빵 1개 14g	 탄산 음료류 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

3 Mon	4 Tue	5 Wed	6 Thu	7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 황태미역국 5.6.9.13.18. 돈육주꾸미불고기 5.6.10. 실곤약무침 5.13.18. 깻잎무쌈채 5.6.13. 배추김치 9.13. 초코칩트위스트 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 도토리묵채국 5.6.9.13.18. 더블치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18 애호박볶음 9.13.18. 가래치즈떡구이 2.5.13. 양배추샐러드 1.2.5.6.16. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 근대된장국 5.6.9.13.18. 간장치킨 1.5.6.13.15.18. 채소스틱/쌈장 5.6.18. 깍두기 9.13. 밀감푸딩 1.5.13. 	 <p>현 충 일</p>	 <p>재 량 휴 업 일</p>
10 Mon	11 Tue	12 Wed	13 Thu	14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 뼈없는감자탕 5.6.9.10.13.18. 삼치데리야끼구이 5.6.12.13. 떡볶이/채소튀김 1.5.6.13.18. 브로콜리초회 5.6.13. 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 아욱들깨된장국 5.6.9.13.18. 고추장양념바삭불고기 5.6.10.13.18. 또띠아피자 2.5.6.10.12.13.18. 친환경상추쌈 5.6.13. 생크림크로칸슈 1.2.3.4.5.6. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥 1.5.13.16. 유부팽이장국(자율) 5.6.9.13.18. 크리미어니언치킨 1.2.5.6.13.15.18. 두부약고추장 5.6.10.13.18. 계란후라이 1.5. 우리쌀식혜 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 돈육김치찌개 5.9.10.13.18. 닭바베큐구이 5.6.12.13.15. 참깨흑임자샐러드파스타 1.2.5.6.10.12. 깻잎김치 5.6.13.18. 토마토폴질임(유기농) 12. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 황태떡국 1.5.6.9.13.18. 두부김치볶음 5.6.9.10.13.18. 콘소스생선까스 1.2.5.6.13.18. 비름나물고추장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 요구르트(아쿠르트) 2.
17 Mon	18 Tue	19 Wed	20 Thu	21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 두부된장찌개 5.6.13.18. 볶음김치 5.9.18. 크림소스떡볶이 2.5.6.10.13.16. 돈육안심육살스테이크샐러드 1.5.6.10.12.13.16. 깍두기 9.13. 포도맛젤리음료 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 유부초밥 1.5.6.9.13.16.18. 우동 1.5.6.9.13.16.18. 조기구이(자율) 2.5.6.13.16. 오곡치즈크러스트스테이크피자 1.2.5.6.10.15.16. 오이지무침 13.18. 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 옛날도시락비빔밥 1.2.6.9.10.13.18. 맑은콩나물국 5.18. 계란후라이 1.5. 모짜렐라치즈핫도그 1.2.4.5.6.10.12.13.15. 조각수박 무생채 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 참치밥버거 1.5.6.9.13.16. 짜장면 1.2.5.6.10.13.16.18. 깻잎군만두 1.5.6.9.10.13.16.18. 단무지 배추김치 9.13. 아이스크림(메론바) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 치밥 2.5.6.12.13.15.18. 유부팽이장국(자율) 5.6.9.13.18. 상추부추무침 5.6.13.18. 삼색과일생크림팬케익 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 블루레몬에이드
24 Mon	25 Tue	26 Wed	27 Thu	28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 꼬치어묵국 1.5.6.9.13.18. 얼큰돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 상추부추무침 5.6.13.18. 명엽채볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 조각수박 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.18 고등어불고기 5.6.7.13.18. 고구마순볶음 5.6.18. 열무김치 9.13. 미숫가루 2.5.13. 참살파배기 2.4.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 불고기볶음김치덮밥 5.6.9.10.13.16.18. 얼갈이된장국 5.6.9.13.18. 무장아찌고춧잎무침 5.6.18. 수제치킨타코 2.5.6.12.13.15.18. 깍두기 9.13. 플리또(청포도) 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루밥 쉬림프샐러드 1.2.5.6.9.12.13. 타워함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치 9.13. 요구르트(아쿠르트) 2. 우리밀생크림오믈렛 1.2.5.6.13. 크림스프 2.5.6.13.16. 	 <p>추천 메뉴 학생들의 투표로 선정된 메뉴입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 돼지국밥 5.6.9.10.13.16. 양파간장절임 5.6.13.18. 부추겉절이 13.18. 크리스피치킨너겟/소스 1.2.4.5.6.14.15.16. 깍두기 9.13. 조각과일(사과,방울토마토) 12.

※ 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)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

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.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판