

★ 노동부에서 정한 5월 1일은 근로자의 날로 유급 휴일입니다. 이에 시험 첫 날인 5월 1일은 오전시험이 끝난 후 급식 없이 학교함을 안내하오니 이점 양해부탁드립니다.

## 건강을 위해 당류 섭취를 줄이세요!



### 당이란 무엇인가요?

우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데, 이 중에서 **단 맛을 내는 것을 당**이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어 있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소 같은 자연 식품 속에 들어 있기도 하고, 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

### \* 숨어있는 당을 찾아라!!

당이 많이 들어 있는 식품을 알아보시다. 식품의 맛이나 색을 강하게 하고, 오래 보존하기 위하여 당을 넣습니다. 사탕, 과자, 초콜릿, 음료류, 시리얼 등과 같은 가공 식품에는 당이 많이 들어 있습니다.

### \* 바나나 우유를 좋아하세요?

흰 우유 1컵에는 당이 9g 들어 있어요. **과즙 우유**에는 20g, **맛우유(초콜릿, 바나나)**에는 19g이 들어 있는데 이 양은 **콜라나 사이다의 당 함량과 비슷**해요. 건강을 위해 되도록 흰 우유를 먹어야겠지요?

### \* 시원한 탄산음료, 기쁨은 잠깐!

음료(1캔) 중 콜라에는 32g, 사이다에는 26g, 향이 있는 탄산음료에는 33g의 당이 들어 있어요. 하루에 음료 1캔씩을 매일 먹을 경우 1년에 5kg 이상 체중이 증가할 수 있어요.



탄산음료 1캔으로 섭취하는 칼로리를 소비하려면?



걸기 41분



자전거 타기 35분



축구 26분



에어로빅 21분



등산 17분

### \* 당은 어느 정도 먹어야 하는지 알아보시다

1일 당 섭취 권고량은 50g 정도입니다. 이 양은 큰 손가락으로 약 4개 정도입니다.



### 당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

당이 들어있는 식품은 달콤해서 맛이 좋고, 기운을 북돋워 주며, 기분도 좋게 합니다. 그런데 많이 먹으면?

#### 1. 충치가 생겨요

초콜릿, 캐러멜, 젤리 등과 같이 치아에 잘 붙는 음식은 충치를 일으켜요. 단 음식을 먹은 후에는 양치질을 해야 해요.



치아에 당이 남아 있어요



세균이 당을 먹고



산을 생성하여 치아의 에나멜 층을 파괴해요



충치가 생겨요

#### 2. 똥똥해져요

당이 흡수되어 혈액 중에 많아지면 당이 신체의 각 세포로 운반되어 신체 활동에 필요한 에너지로 쓰이고, 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장돼요. 저장된 지방이 많아지면 똥똥해집니다.

#### 3. 주의력이 부족해져요

당을 많이 섭취하게 되면 성격이나 행동이 달라져요

### \*당을 적게 먹기 위한 방법

1. 가공 식품보다 자연 식품을 먹어요.
2. 가공 식품을 살 때는 영양표시를 잘 봐요.



## 〈5월 학교급식 식단안내〉



5/1 화요일	5/2 수요일	5/3 목요일	5/4 금요일
<p>근로자의 날</p> <p>-미급식-</p>	<p>김치덮밥 5.9.13. 연두부계란탕 1.5. 상추오이무침 피자핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 감귤주스 5.13.</p>	<p>클로렐라쌀밥 해물탕 8.9.13.17. 가지들깨무침 감자채피망볶음 2.6.10. 순살파닭 5.6.13.15. 배추김치 9.13. 과일푸딩 1.2.5.13.</p>	<p>친환경수수밥 아욱된장국 5.9.13. 돼지등갈비찜 10. 쫄면야채무침 5.6. 치즈계란말이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 시원한수박</p>
5/7 월요일	5/8 화요일	5/9 수요일	5/10 목요일
<p>대체공휴일</p>	<p>친환경기장밥 오징어무국 17. 짜리고추메추리알장조림 1.13. 깻잎순나물 치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 배추겉절이 참외</p>	<p>카레라이스 2.5.6.10.13. 콩나물국 5. 골뱅이참나물무침 5.13. 돈육탕수육 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 청포도에이드 12.</p>	<p>친환경잡곡밥 5. 호박버섯된장찌개 5. 닭매운조림 15. 삼색나물무침 1.5.6.13. 김치전 5.6. 김구이 13. 알타리김치 맛있는멜론</p>
5/14 월요일	5/15 화요일	5/16 수요일	5/17 목요일
<p>친환경흑미밥 소고기무국 16. 알감자조림 숙음열무된장무침 5. 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 갈치구이 2.6.13. 배추김치 9.13. 마시는요구르트 2.</p>	<p>친환경기장밥 얼갈이된장국 5. 건미역초무침 1.5.6.13. 돈육불고기 10. 애호박/햄전 1.2.6.10. 배추김치 9.13. 바나나 친환경상추쌈 5.</p>	<p>비빔밥 1.5. 감자양파국 멸치땅콩조림 4.13. 단무지무침 닭꼬치 4.5.6.12.15. 배추김치 9.13. 키위주스 5.13.</p>	<p>친환경현미밥 불낙전골 5.8.16. 콩나물무침 5. 머위대들깨볶음 9.13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추겉절이 친환경방울토마토 12.</p>
5/21 월요일	5/22 화요일	5/23 수요일	5/24 목요일
<p>재량휴업일</p>	<p>석가탄신일</p>	<p>짜장밥 1.2.5.6. 짬뽕국 9.12.13. 도라지초무침 치킨또띠아롤 1.2.5.6.10.12.13.15 배추김치 9.13. 레몬에이드</p>	<p>클로렐라밥 아욱된장국 5.9.13. 매운갈비찜 10. 오이부추무침 모듬강정 1.5.6.9.12. 배추김치 9.13. 골드파인애플</p>
5/25 금요일	5/28 월요일	5/29 화요일	5/30 수요일
<p>친환경잡곡밥 5. 생새우호박찌개 9.13. 닭간장조림 5.6.13.15. 고구마순된장무침 5. 떡볶이 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 수박</p>	<p>친환경기장밥 돈육김치찌개 5.10. 민물새우지짐 9.13. 참나물무침 닭고기참스테이크 5.6.12.13.15. 깍두기 9.13. 멜론</p>	<p>친환경잡곡밥 5. 시금치된장국 5. 편육 10. 무말랭이무침 13. 야채튀김 2.6. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 친환경상추쌈 5.</p>	<p>친환경흑미밥 국수장국 1.2.5.6.13. 묵은지닭찜 15. 오이스틱 5. 소떡소떡 2.5.6.10.12. 깍두기 9.13. 사과주스 5.13.</p>
5/31 목요일	5/31 목요일		
<p>친환경현미밥 어묵국 1.2.5.6.13. 브로컬리/초장 오삼불고기 10.17. 건파래볶음 배추김치 9.13. 피칸파이 1.2.5.6.13.14.</p>	<p>※ 우리학교 급식은 친환경쌀, 김치, 축산물(쇠고기:한우사용, 돼지, 닭, 오리고기)등을 국내산100%로 사용하고 있습니다.</p>		

### ★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

### ★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표시 및 일별 급식사진은

군산동산중학교홈페이지(<http://www.gsds.ms.kr/>)-교육활동-급식에서 확인하실 수 있습니다.