



당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 당이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?



나트륨 과다 섭취시 문제점

- 뇌졸중
- 고혈압
- 위장병
- 골다공증



당류 과다 섭취시 문제점

- 충치
- 비만
- 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



영양표시를 읽어요

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	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.



나트륨 · 당류, 멀리할수록 건강은 가까워집니다!



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야



<국화전>

하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



10/5 Mon	10/6 Tue	10/7 Wed 수요일은 다 먹는 날	10/8 Thu	10/9 Fri
찰쌀밥 설렁탕 (5.6.13.16.) 갯잎짬 (5.6.) 오이고추무침 (5.6.13.) 포크스틱커틀릿 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치 (9.) 초코브라우니 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 571.1/25.7/94.7/2.7	찰보리밥 우렁된장국 (5.6.12.) 꼬들오이지무침 (13.) 감자볶음 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17.) 배추김치 (9.) 단호박죽 (13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 509.4/16.7/222.3/3.3	*과일(골드키위)자율* 옥수수밥 (13.) 어묵국 (1.5.6.7.8.13.18.) 쫄면야채무침 (1.5.6.10.13.) 비엔나볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치 (9.) 우리밀채식만두 (1.5.6.10.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 537.6/21.5/114.4/4	찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 청경채무침 호박전 (1.6.) 배추김치 (9.) 야쿠르트 (2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 522.7/23.2/144.5/3.3	한글날
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed 수다날	10/15 Thu	10/16 Fri
찰현미밥 돈육김치찌개 (5.9.10.12.) 알감자조림 (2.5.6.13.) 상추속갯무침 (5.6.13.) 꼬막살전 (1.5.6.9.13.18.) 배추김치 (9.) 감귤야채주스 (13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 599.6/18.8/133.2/2.8	찰쌀밥 쇠고기무국 (5.6.16.) 어묵볶음 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 배추김치 (9.) 고구마튀김 (5.6.) 친환경방울토마토 (12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 572.3/30.3/117/4	찰기장밥 열무된장국 (5.6.) 콩나물무침 (5.13.) 도토리묵잡채 (1.5.6.8.10.13.18.) 새송이버섯탕수 (5.6.13.) 배추김치 (9.) 애플잼버터파이 (1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 532.6/16.5/125.4/5.6	찰흑미밥 육개장 (5.6.16.) 케이준샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 숙주게맛살무침 (1.5.6.8.) 낙지볶음 (1.5.6.13.) 배추김치 (9.) 허니매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철분 568.5/25.5/86.4/3.2	*과일(머루포도)자율* 찰현미밥 떡국 (1.13.16.) 갑오징어초무침 (1.5.6.13.) 시금치된장무침 (5.6.13.) 김자반 배추김치 (9.) 새우튀김 (1.5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 567.7/17.7/108.7/3.6
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed 수다날	10/22 Thu	10/23 Fri
찰쌀밥 새우호박국 (5.9.13.) 코다리찜 (5.6.13.) 더덕오이지무침 (5.6.13.) 돈육파인애플완자전 (1.5.6.10.12.) 배추김치 (9.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철분 519.3/26.3/103.1/3.7	찰현미밥 돼지갈비감자탕 (5.6.9.10.13.) 무시래기된장지짐 (5.6.9.13.) 오징어강정 (1.5.6.12.13.17.) 바나나맛김 배추김치 (9.) 요구르트(세요) (2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 600.4/25.3/189.2/4.1	완두콩밥 머쉬룸크림스프 (2.5.6.13.) 게맛살부추무침 (1.5.6.8.13.) 한우불고기 (5.6.10.13.16.) 배추김치 (9.) 사과 허니버터브레드 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 *에너지/단백질/칼슘/철분	찰보리밥 아욱들깨국 (5.6.9.) 진미채도라지찜 (5.6.13.17.) 순대볶음 (5.6.10.13.) 고등어순살구이 (5.7.13.) 배추김치 (9.) 애플찰쌀볼 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 552.2/25.1/240.1/5.8	찰쌀밥 순두부찌개 (5.6.9.10.) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 우리밀레몬간쇼새우 (1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 열무김치 (9.13.) 유기농감귤주스 (13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 596.4/21.1/185.2/4.6
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed 수다날	10/29 Thu	10/30 Fri
과일(귤)자율 찰현미밥 사골미역국 (13.) 돼지갈비찜 (2.5.6.10.13.) 콩나물미나리무침 (5.) 배추김치 (9.) 유기농딸기잼샌드위치 (2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 518.1/22.4/72.4/2.2	찰보리밥 근대국 (5.6.) 닭고기볶음 (5.6.13.15.18.) 두부구이&양념장 (5.6.13.) 배추김치 (9.) 브라우니쿠키토피요거트 (2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 506.7/26.9/234.2/3.2	찰보리밥 청국장찌개 (5.9.12.13.16.) 계란장조림 (1.5.6.13.) 구운오리샐러드 (1.2.5.6.) 당면잡채 (1.5.6.10.13.) 배추김치 (9.) 팔죽 (5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 609.1/27.8/125.4/5.1	*과일(바나나)자율* 찰쌀밥 갈비탕 (5.6.13.16.) 떡강정 (4.5.6.12.13.15.) 배추김치 (9.) 갯잎김치 (5.6.13.) 초코동카롱 (1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 608.9/22/61.9/2.9	토마코펜쌀밥 (12.) 들깨수제비국 (5.6.) 돼지고기수육 (5.6.10.) 상추부추무침 (5.6.13.) 배추김치 (9.) 통일페스츄리호떡 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 512.2/20.6/102.7/2.5

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잿

◇ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.