



가정통신문  
(제2018-34호)

## 5월 영양소식 및 식단안내

한들고등학교  
2018. 5. 1.

홈페이지 <http://www.kunsannam.hs.kr/> 행정실 451-4208 식생활관 451-4356



### 아크릴아미드(acrylamide)가 뭐예요?



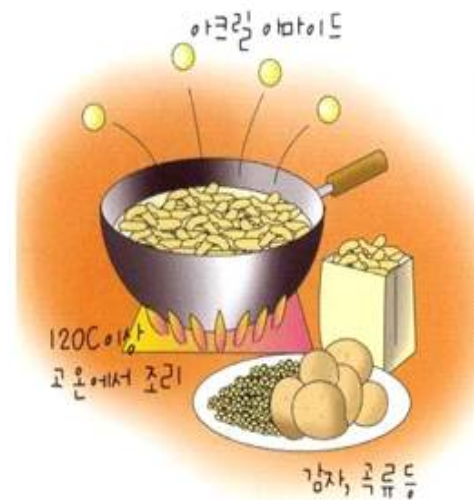
**아크릴아미드**는 탄수화물이 있는 식재료의 아미노산과 포도당, 과당이 만나 조리, 가열되는 과정에서 120도씨 이상의 열과 만나면 생성되는 화학물질입니다.

예를 들자면 **감자칩, 감자튀김, 곡물로 튀기거나 구워 만든 과자류, 또는 쿠키, 비스킷, 빵 외에도 즐겨 해먹는 감자볶음이나 커피의 원두**를 로스팅하는 과정에서도 아크릴아미드가 생성된다고 합니다. 조리온도가 높을수록, 조리시간이 길 수록 더 많은 양이 생겨나는데 쉽게 확인하려면 감자나 토스트를 굽거나 볶거나 튀기거나 하는 조리과정에서 노릇노릇한 갈색이 진해질수록 아크릴아미드가 많이 생성되는 것으로 생각하면 됩니다.



### 아크릴아미드의 유해성은요?

아크릴아미드는 2000년대 들어 발견된 물질로 **인체의 신경계통, 유전자 변형을 일으키며 암을 유발하는 발암 물질**로 알려져 있으며, 과량 섭취 시 사람에게 신경독성이 나타났다는 연구가 있으므로 성장기 어린이와 청소년, 임산부 등은 아크릴아미드가 많이 들은 식품의 섭취를 줄여야 합니다.






### 아크릴아미드의 섭취를 줄이려면요?

아크릴아미드는 120도씨 이상의 고온에서 굽거나 튀길 때에 생성되는 물질이기 때문에 가급적 굽거나 튀긴 음식을 멀리하고, 물에 찌거나 삶는 조리법을 이용하는 것이 좋으며, 굽거나 튀기는 조리법을 해야 할 경우 너무 고온에서 오랜시간 익히지 않도록 주의하는 것이 좋겠습니다.

**맛보다 중요한 것은 건강한 몸! 스스로 지켜요~**

## 〈 5월 학교급식 식단 안내 〉

Mon	5/1 Tue	5/2 Wed	5/3 Thu	5/4 Fri
	찰옥수수밥 짬뽕국' 6.9.10.13.17.18 갈비찜' 10. 참나물치커리무침' 5.6.13. 두부스테이크' 1.2.5.6.10.12.13. 배추겉절이' 9.13.	빈달루카레밥' 2.5.6.13. 유부된장국* 5.6.13. 양배추피클' 13. 깍두기' 9.13. 토마토발사믹샐러드' 2.5.6.12.13. 또띠아피자' 1.2.5.6.10.12.13.	밥밥 쇠고기미역국' 13.16. 영양달걀' 13.15. 취나물된장무침' 5.6. 해물볶음우동' 5.6.8.9.10.12.13.17.18 배추김치' 9.13. 요구르트(80ml) 2.	오므라이스' 1.5.6.9.13. 된장국' 5.6.13. 무말랭이무침' 5.6.13. 등심돈가스/소스' 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기' 9.13. 참외'
5/7 Mon	5/8 Tue	5/9 Wed	5/10 Thu	5/11 Fri
대체휴일	초록통보리밥' 등뼈감자탕' 5.6.10. 콩나물무침' 5.6.13. 베이컨감자채볶음' 2.6.10. 순살파닭' 4.5.6.12.13.15. 배추겉절이' 9.13.	산채나물비빔밥' 13. 꼬치어묵국' 1.5.6.8.13. 무생채' 9.13. 모듬튀김 1.2.6.9.13. 약고추장' 5.6.10.13. 요구르트(80ml) 2. 친환경방울토마토' 12.	찰옥수수밥' 아귀매운탕' 5.6.13. 오리주물럭' 5.6. 건파래자반' 배추김치' 9.13. 오이소박이' 바나나라떼 2.5.13.	체험학습일
5/14 Mon	5/15 Tue	5/16 Wed	5/17 Thu	5/18 Fri
찰흑미밥' 감자들깨국' 13. 취나물된장무침' 5.6. 상추부추들깨무침' 5.13. 돈육버섯불고기' 5.6.10. 배추김치' 9.13. 미니크로와상' 1.2.5.6.13.		콩나물비빔밥' 5. 떡만두국' 1.5.6.10.13. 참나물치커리무침' 5.6.13. 무생채' 9.13. 새우&치킨간pong' 1.5.6.9.12.13.15. 참외'	기장밥' 한방닭곰탕' 15. 돈육매추리알장조림' 1.10.13. 더덕오이생채' 5.6.13. 조기구이' 6.13. 깻잎김치' 13	차수수밥' 햄모듬김치찌개' 2.6.9.10.13. 매운돼지갈비찜' 10. 깻잎순나물' 베이컨감자채볶음' 2.6.10. 오이소박이'
5/21 Mon	5/22 Tue	5/23 Wed	5/24 Thu	5/25 Fri
재량휴업일		개교기념일	체험학습일	쌀국수' 1.5.6.13. 마늘쫄면어조림' 9.13. 스틱단무지' 찹감자꽃만두' 1.5.6.10.13. 배추김치' 9.13.
5/28 Mon	5/29 Tue	5/30 Wed	5/31 Thu	Fri
초록통보리밥' 쇠고기청국장찌개' 5.9.10.13.16 닭감자조림' 5.6.15. 아구해물찜' 5.9.13.17. 무말랭이무침' 5.6.13. 배추김치' 9.13.	찰옥수수밥' 꽃게된장국' 5.6.8.13. 돈육숙주볶음' 5.6.10. 친환경상추/오이/쌈장' 5.6. 배추겉절이' 9.13. 파인애플'	날치알김치볶음밥' 1.5.6.9.13. 쫄깃단무지무침' 5.6.12.13.15. 닭봉바베큐구이' 5.6.12.13.15. 깍두기' 9.13. 크림스프' 2.5.6.13. 친환경방울토마토* 12.	찰흑미밥' 닭미역국' 15. 취나물된장무침' 5.6. 미트스파게티' 1.2.5.6.10.12.13. 해물김치전' 1.6.9.13.17. 고등어엿장구이' 5.6.7.13. 총각김치' 9.13.	

### ◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯이황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑲쇠고기 ⑳오징어 ㉑조개류(굴 전복 홍합 포함)