



2021년
10월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 재 영
편집인 : 교 감 최 지 영
역은이 : 영양교사 김 승 의
식생활관 ☎ 530 - 8906

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 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!

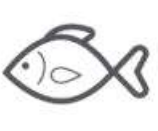
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 단, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



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, 말뜻 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>



10월 학교급식 식단 안내



<div> <div>◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내</div> <div> * 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(피개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 주꾸미 : 베트남산 * 다랑어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다! </div> </div>				10/1 Fri
				친환경혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 갈치무조림(5.6.13.15.18.) 계살콩나물무침(5.6.) 통닭다리살 바베큐훈제(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)
10/4 Mon	10/5 Tue	10/6 Wed 수다날	10/7 Thu	10/8 Fri
대체휴일	친환경흑미밥(5.) 연포탕(5.13.) 우렁조림(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 코코넛연어치즈가스(1.5.6.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 요거트푸딩(2.)	영양밥(5.6.16.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 고추장닭봉구이(5.6.13.15.18.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 월미니(2.)	강황기능성밥(5.) 짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.) 교막살야채무침*(18.) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 짜장떡볶이(1.5.6.10.12.13.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.)	친환경차조밥(5.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.) 골뱅이무침(5.6.13.) 가지나물 야채튀김(1.2.5.6.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)
10/11 Mon	10/12 Tue	10/13 Wed 수다날	10/14 Thu	10/15 Fri
대체휴일	친환경찰현미밥(5.) 해물된장국(5.6.8.13.17.18.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 직화그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 양상추샐러드/유자드레싱*(1.2.5.6.12.13.) 포도	목살볶음밥(5.6.10.12.13.16.) 황태채우국(5.) 미역오이초무침(13.) 통새우링(1.5.6.9.13.16.) 파김치(자율)&배추김치(9.) 굴	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.9.10.) 안동식짬뽕(15.) 사각어묵고추장볶음(1.5.6.) 참치계란말이(1.5.16.18.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)	친환경찰보리밥(5.) 바지락수제비국(5.6.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 미나리숙무무침 배추김치(9.) 찰도그를(2.5.6.10.12.15.) 브로콜리&쌈다시마/조장*(5.6.)
10/18 Mon	10/19 Tue	10/20 Wed	10/21 Thu	10/22 Fri
친환경차수수밥(5.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 사과소스미트볼떡조림(1.2.5.6.10.15.16.) 청포묵무침(5.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 바나나(13.) 감오징어&다시마&조장*(5.6.13.17.)	친환경울무밥 맑은아귀탕(5.6.13.) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) 사과도라지무침 배추김치(9.) 우리쌀치즈스틱(1.2.5.6.) 김부각(5.)	짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란살파국(1.13.) 단무지무침 청경채나물 참쌀유린기(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 홍삼사과주스(13.)	친환경통밀밥(5.6.) 육개장(5.16.) 연근조림(5.6.13.) 낙지볶음과소면(5.6.13.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.)	강황기능성밥(5.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.) 상추쌈 계살콩나물무침(5.6.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 오징어튀김(1.5.6.13.17.) 깍두기(자율)/배추김치(9.)
10/25 Mon	10/26 Tue	10/27 Wed 수다날	10/28 Thu	10/29 Fri
친환경기장밥(5.) 쇠고기우국(5.16.) 연두부양념장(5.6.) 로제닭찜(2.5.6.12.13.15.) 주꾸미미나리무침 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 인절미(5.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자탕(5.10.) 소고기장조림(1.16.) 오이추진장무침(5.6.) 하트연근전(1.2.5.6.10.15.16.) 볶음파래김자반(5.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16.) 아욱된장국(5.6.9.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 감귤하라봉주스(13.) 매콤한갈비만두(1.5.6.10.13.16.18.)	친환경찰보리밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 시금치나물(5.6.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깻잎김치(자율)/배추김치(9.) 포도	친환경찰현미밥(5.) 추어탕(5.6.13.) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) 파인애플 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 09. 29

한 솔 초 등 학 교 장