



2023년 9월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

당은 탄수화물 중에서 단맛을 내는 물질이며 우리 몸에 꼭 필요한 영양성분으로 뇌의 유일한 에너지원이며 정신적인 만족감, 식품의 조리 또는 가공을 할 때 맛과 향미 등을 향상시키는 역할을 합니다.

달콤한 당

많이 먹으면
내몸의 독!

천연당과 첨가당은 화학적으로 다르지는 않으나, 식이섬유, 비타민, 무기질과 같은 영양소를 함유하고 있는 천연당(대부분의 과일 및 유제품)과 달리 첨가당은 영양적인 가치가 적습니다. 첨가당이 많은 식품은 '빈(empty) 칼로리' 식품이라고 불려요. 그 이유는 열량은 높지만 영양가는 없는 식품이기 때문이에요.

□ '당'을 과잉 섭취하면?

			
당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.	당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.	과도한 당 섭취는 주의력을 결핍 시킵니다.	과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험 요인이 됩니다.

□ '당'을 적게 먹으려면?

- ▶ 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마셔요.
- ▶ 마트에서 가능한 한 가공식품보다 천연식품을 고르세요.
- ▶ 당류가 든 식품을 꼭 먹고 싶다면 크기가 작은 것을 선택해요.
- ▶ 가공식품을 살 때는 영양표시에서 당류의 양을 확인해요.



□ 가공식품 중 '당'은 얼마나 많을까? (하루 50g을 넘지 않도록 해요!)

탄산음료 1컵	오렌지주스 1컵	스포츠음료 1컵	아이스크림 1스쿱	떠먹는 요구르트 1개	시리얼 1컵	비스킷 작은 1봉	딸기잼빵	초콜릿 반 개
20g	20g	10g	14g	6g	10g	10g	16g	18g



9월 학교급식 식단 안내

9/1 **Fri**

위탁(도시락)급식

9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed	9/7 Thu	9/8 Fri
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

외탁(도시락)급식

9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed	9/14 Thu	9/15 Fri 금다날
강황쌀밥 오징어무국(5.6.17) 쇠고기장조림(1.5.6.13.16) 브로콜리당근소스무침(1.4.13) 쫄면국산미(5.6.13) 배추김치(9.13) 포도	보리밥 아욱배추장국(5.6.13.18) 돼지고기편육(5.6.10.12.13) 채소/쌈장(5.6) 계란말이(1) 배추김치(9.13)	귀리밥 닭고기미역국(15) 갈치카레구이(5.6) 메추리알조림(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 단호박꿀찜(2.5.6.13.14) 배추김치(9.13)	차수수밥 돼지고기짜개(5.6.9.10.13) 카레떡볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부거름(1.5.6.12.13.18) 차마늘장아찌(5.6.11.13) 각두기(9.13) 멜론	저탄소 급식의 날 두부자장밥(5.6.18) 콩나물국(5) 생선커들릿(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 파김치(자율)(9.13) 로컬요구르트(2)

에너지 단백질 칼슘 철분 597.4 30.4 109.8 3.2	에너지 단백질 칼슘 철분 599.2 35.4 162.1 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 620.0 28.3 111.9 3.1	에너지 단백질 칼슘 철분 729.9 43.1 400.2 4.8	에너지 단백질 칼슘 철분 602.4 15.3 93.8 1.5
---	---	---	---	--

9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed	9/21 Thu	9/22 Fri 금다날
강황쌀밥 콩나물김치국(5.9.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 가래떡산미(2.5.6.12.13) 오이무침(5.6.13) 각두기(9.13)	귀리밥 떡만두국(1.5.6.10.13) 닭볶음(5.6.13.15) 멸치참살콩볶음(5.6.13) 양배추찜(5.6.13.18) 배추김치(9.13)	검정쌀밥 닭곰탕(1.15) 마리나두부(5.6.10.12.13) 감자볶음(10) 각두기(9.13) 망고요거트(2.13)	차수수밥 민물새우사대찌개(5.6.9.13) 한우불고기(5.6.9.16.18) 고등어단장구이(5.6.7.13) 떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9.13)	저탄소 급식의 날 곤드레나물밥(5.6.13) 청국장찌개(5.9.13) 오징어볶음(5.6) 만두그리탕(2.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 굴

에너지 단백질 칼슘 철분 557.5 23.8 103.4 1.8	에너지 단백질 칼슘 철분 624.3 32.5 96.2 2.2	에너지 단백질 칼슘 철분 572.5 20.1 83.8 1.9	에너지 단백질 칼슘 철분 645.6 33.4 220.0 3.9	에너지 단백질 칼슘 철분 599.1 28.9 163.3 2.2
---	--	--	---	---

9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed	9/28 Thu	9/29 Fri
귀리밥 모듬해물(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 팽이버섯김치초무침(5.6.13) 호박죽(13) 각두기(9.13)	저탄소 급식의 날 강황쌀밥 어묵우동(5.6.18) 아란치니(1.2.5.6.12.13) 진미채우영무침(5.6.13.17) 생깃잎무침(5.6.13) 배추김치(9.13)	보리밥 꽃게된장국(5.6.8.13.17) 등갈비구이(5.6.10.12.13) 콩나물잡채(5.13) 김구이 배추김치(9.13)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>중추절 가위 추석 한가위 가위 중추절</div> <div style="text-align: center;"> </div> <div>한가위 가위 추석 중추절</div> </div>	

에너지 단백질 칼슘 철분 552.4 18.2 63.3 1.7	에너지 단백질 칼슘 철분 606.4 24.5 199.7 1.5	에너지 단백질 칼슘 철분 642.1 33.0 112.0 2.3
--	---	---

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 09. 08.
한 솔 초 등 학 교 장

저탄소 밥상
나의 지구를 위한 첫 걸음

