



## 2024년 9월 영양소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 교 감  
역은이: 영양교사

**당**은 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

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri 저탄소급식금다날
차수수밥 바지락미역국 ⑤⑧ 카레닭볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 가지나물 ⑤⑥ 소떡스떡볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ②	강황쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 순살닭튀김 ②⑤⑥⑬⑮ 생선전(명태) ①⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬ 굴	보리밥 감자호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑬ 계란말이 ①⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 키위	녹차쌀밥 한우갈비탕 ①⑯ 채소감자전 ⑥ 팽이버섯양념구이 ⑤⑥⑫⑬ 깍두기 ⑨⑬ 골드파인애플	귀리밥 우동 ⑤⑥ 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 모듬튀김 ①⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨⑬ 청포도
에너지 643.4 단백질 34.3 칼슘 84.9 철분 3.3	에너지 597.2 단백질 35.5 칼슘 181.7 철분 2.9	에너지 580.3 단백질 33.7 칼슘 123.4 철분 4.4	에너지 591 단백질 17 칼슘 55.5 철분 3.1	에너지 656 단백질 17 칼슘 130.3 철분 2.4
9/9 Mon 저탄소급식	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri 금다날
녹차쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 햄버거스테이크 ②⑤⑥⑫⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 로제소스떡볶이 ②⑤⑥⑫⑬ 깍두기 ⑨⑬ 로컬사과즙 ⑬	차수수밥 설렁탕 ①⑥⑬⑯ 갈치카레구이 ⑤⑥ 찹쌀콩 멸치볶음 ⑤⑥⑬ 채소소스/쌈장 ⑤⑥ 구운치즈전 ②⑫ 배추김치 ⑨⑬	보리밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 등갈비구이 ⑤⑥⑩⑫⑯ 숙주삼색나물 배추김치 ⑨⑬ 키위	귀리밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑯ 닭다리구이 ⑫⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 무장아찌무침 ⑤⑥ 김부각 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	치킨카레밥 ①⑤⑥⑫⑮ 시래기국 ⑤⑥ 청포도리코타샐러드 ②⑫ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 핫도그 ⑤⑥⑩⑫⑮ 망고아로니아스무디
에너지 700.3 단백질 21.3 칼슘 191 철분 2.2	에너지 664.5 단백질 37.2 칼슘 334.3 철분 2.8	에너지 640.3 단백질 33 칼슘 117.3 철분 3.5	에너지 661.4 단백질 35.6 칼슘 102 철분 2.4	에너지 598.8 단백질 20.2 칼슘 225.9 철분 2.2
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu 저탄소급식	9/20 Fri 금다날
<div> <div>중추절</div> <div>가위</div> <div>한가위</div> <div>추석</div> <div>한가위</div> <div>가위</div> <div>중추절</div> </div>			강황쌀밥 멸치떡국 ① 어묵볶음 ⑤⑥⑧ 오징어김치전 ①⑥⑨⑬⑯ 참나물무침 배추김치 ⑨⑬ 찢어먹는치즈 ②	돼지고기덮밥 ②⑤⑥⑩⑫ 누룽지 유자채단무지무침 ⑤⑥ 완자전 ①⑤⑥⑨⑯⑮ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 거봉포도
에너지 581.2 단백질 19.5 칼슘 172 철분 1.6			에너지 561.5 단백질 24.7 칼슘 101.9 철분 1.8	
9/23 Mon 저탄소급식	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri 금다날
녹차쌀밥 웅심이들깨국 ⑨ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 참치김치볶음 ⑤⑨⑬ 자마채튀김 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑰ 배추김치 ⑨⑬ 블루베리	귀리밥 모듬햄찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑯ 콩치알감자조림 ⑤⑥⑬ 두부계란전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 망고요거트 ②⑬	보리밥 닭고기미역국 ⑮ 매추알삼치볶음 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 감자볶음 ⑤⑥⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 굴	차수수밥 감자국 ① 한우불고기 ⑤⑥⑬⑯⑰ 고등어된장구이 ⑤⑥⑦ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬ 굴떡	자장밥 ⑤⑥⑩⑮ 계란실파국 ①⑤ 귀바로우 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 단무지 ⑬ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 아이스슈 ①②⑤⑥
에너지 601 단백질 22.3 칼슘 172 철분 2.9	에너지 593.4 단백질 22.7 칼슘 185.4 철분 4.6	에너지 649.8 단백질 24.1 칼슘 92.3 철분 2.6	에너지 599.9 단백질 33.1 칼슘 100.3 철분 4	에너지 662.6 단백질 21.7 칼슘 187.8 철분 1.8

9/30 Mon

강황쌀밥

아욱바지락된장국 ⑤⑥⑧

오리훈제샐러드 ①⑤⑥⑨⑯

바지락살부추전 ①⑤⑥⑧

건파래볶음 ⑤

배추김치 ⑨⑬

로컬요구르트 ②

에너지 589.7

단백질 25.7

칼슘 175.2

철분 5.4

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기

손바닥

손등

손가락 사이

두 손 모아

엄지 손가락

손뼉 밑

※ 위 식단은 학사 일정과 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) ⑲자정의 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.

2024. 08. 30.

한 솔 초 등 학 교 장