



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

10월 영양소식지 안내

교 장 : 김옥빈
교 감 : 임병민
담당자 : 이승희

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!

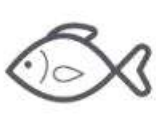
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



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 읽어주세요

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 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



10/5 Mon	10/6 Tue	10/7 Wed 수다날	10/8 Thu	10/9 Fri
현미찰쌀밥(5.6.) 연포탕(5.) 미니등갈비찜 (5.6.10.12.13.) 치커리사과초무침 (5.6.13.) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 메론 에너지/단백질/칼슘/철분 836.4/46.1/126.8/5.1	찰보리밥 썩갓두부무침 (5.6.18.) 된장찌개(5.6.) 연근조림(5.6.13.18.) 숯불오리불고기 (5.6.13.) 새우김부각(5.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 733.9/30.2/266.1/6.3	비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 실파달걀국(1.) 계란후라이(1.5.) 닭봉구이&데리소스 (5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.13.) 연두부/양념장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 804.9/42.1/181.7/5.3	밥(소량) 짜장면 (1.2.5.6.10.13.18.) 하트단무지 과일소스등심탕수육(1. 2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과 요거양양(오렌지)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 742.3/23.1/200.8/7.9	
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed 수다날	10/15 Thu	10/16 Fri
칠색보리밥 얼큰꽃게탕(5.6.8.13.) 고등어무조림(5.6.7.) 숙주맛살겨자무침 (1.5.6.8.13.) 매운잡채(5.6.8.9.10.13. 18.) 배추김치(9.13.) 배 에너지/단백질/칼슘/철분 607.8/25/149.6/3.9	통곡물밥(3곡)(5.) 감자탕(10.13.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 콩나물무침(5.6.) 소불고기버섯볶음(5.6. .13.16.18.) 깍두기(9.13.) 피칸파이 (1.2.5.6.13.14.) 에너지/단백질/칼슘/철분 861.4/55.2/207.1/6.5	오리감치볶음밥 (2.5.6.13.) 미역국(6.13.) 맛초김치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 도토리묵&양념장(5.6.) 그린샐러드&파인소스(1. 5.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 660.5/30.5/175.6/4	클로렐라찰쌀밥 오징어호박국(17.) 시래기된장지짐(5.6.9. 13.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 납작비빔만두(1.2.5.6. 10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 토마토설탕절임 (12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 595.5/33.6/220/8.8	밥(소량) 바지락칼국수 (5.6.9.13.18.) 감오징어초무침 (5.6.17.) 느타리애호박볶음 배추김치(9.13.) 수제양파장아찌 (5.6.13.18.) 베라아이스크림(베리베 리스트로베리) (1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 788.9/30.9/183.9/5.8
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed 수다날	10/22 Thu	10/23 Fri
초록통밀쌀밥(6.) 건새우아욱국 (5.6.9.13.) 묵은지닭찜 (5.6.9.13.15.18.) 순두부계란찜(1.5.) 썩갓상추겉절이(5.6.) 석박지(9.13.) 초코누룽지 에너지/단백질/칼슘/철분 800/46.8/293/5.4	차수수밥 사골곰탕(13.16.) 참나물무침 순대곱창볶음 (5.6.10.) 햄애호박전 (1.2.6.10.) 깍두기(9.13.) 아이스경단(1.2.5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 700.6/29.9/98.8/6.4	순두부단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.) 바다장어떡강정 (2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 오징어먹물불고기피자(1. .2.5.6.10.12.13.16.) 울외장아찌(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 943.3/34.3/90.9/3.1	구운현미찰밥(5.6.) 유부된장국(5.6.18.) 견과멸치조림 (4.5.6.13.14.18.) 부추초간장무침 (5.6.13.) 불고기낙지새우볶음(5. 6.8.9.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 카프레제샐러드 (2.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 646.4/40.1/189.1/5.9	밥(소량) 토마토스파게티(주찬) (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 연어스테이크&사과마요 소스(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 수제오이피클(13.) 단호박스프(2.5.6.13.) 독도케이크 (1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 840.1/37.2/155.7/3.7
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed 수다날	10/29 Thu	10/30 Fri
추억의 도시락세트 (1.2.6.9.10.13.15.18.) 얼갈이배추된장국 (5.6.13.18.) 새싹보리편빔(1.2.5.6.) 사과 에너지/단백질/칼슘/철분 734.3/33.6/337.8/4.8	현미찰쌀밥(5.6.)한방 갈비탕(1.5.8.13.16.) 애느타리깻잎초무침 (5.6.13.) 체다치즈함박스테이크 (1.2.3.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 모듬장아찌(매실/무) (13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 755.1/35.9/106.6/6.1	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 맑은 콩나물국(5.6.18.) 도라지오이생채 (5.6.13.) 밀떡볶이(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 705.8/34.7/234.1/4.6	차조밥순대국 (5.6.9.10.13.) 오리훈제숙주볶음 (1.5.6.13.18.) 배추들깨나물 총각김치(9.13.) 크런치동카롱 (1.2.5.6.13.) 브로콜리&다시마초회 (5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 890.2/41.8/136.7/6.4	밥(소량) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 참나물무침 왕새우튀김(1.5.6.9.) 깍두기(9.13.) 머루포도 에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/30.5/173.9/4.7

학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:사용시 별도표기(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!

알레르기정보 : 홈페이지 참조

- 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
- 10월 배추의 급격한 가격상승으로 인한 배추김치 수급 불안정으로 부득이하게 깍두기를 자주 반영한 점 양해 부탁드립니다.