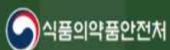




★ 당류 줄이기

1. 탄수화물?

- 식품 내 존재하는 모든 단당류(포도당, 갈락토오스, 과당), 이당류(맥아당, 유당, 설탕), 다당류(전분, 글리코겐, 식이섬유)
- 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.



2. 당류 과다 섭취 시 문제점

- 충치, 고혈압, 당뇨병, 장내세균총 문제로 인한 염증
- 당류는 체내에서 에너지원으로 사용되고 남은 당을 주로 간과 근육에 저장되어 지방으로 전환되므로 당을 과잉섭취할 경우 비만 및 당뇨병, 충치 등 유발될 수 있으므로 주의해야 합니다.

3. 영양성분표



- 영양성분표에 표시되는 당류는 포도당, 과당, 갈락토오스 등의 단당류와 단당류 두개가 결합된 맥아당, 유당, 설탕 등의 이당류를 합한 값입니다.

4. 일상 속 당류 섭취량 줄이기

① 음료나 빙과류 대신 비타민이나 무기질이 풍부한 신선한 과일 찾기!

아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal) 대신 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)을 먹으면 약 9.4g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

② 목이 마를 때는 음료수보다는 시원한 물 or 탄산수 마시기!

탄산음료 1잔(당 22g, 200ml) 대신 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200ml)을 마시면 약 22g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

③ 카페에서 주문할 때에도 덜 달게 주문하여 먹는 습관 들이기!

☞ 팔빙수를 먹을 때, 연유 50ml(당 26g, 열량 180kcal)와 빙수용 단팥 한 스푼(당 5.5g, 열량 30.9kcal)을 빼고 먹으면 약 31.5g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 카페모카 1잔 (당 19g, 203kcal)을 아메리카노 1잔 (당 0g, 5kcal)로 대신하면 19g의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

☞ 음료를 마실 때 시럽 1번(10mL)이나 각설탕 2개를

빼고 먹으면, 6g (24kcal)의 당 섭취를 줄일 수 있어요!

④ 어린이 음료 등은 가급적 품질인증마크 제품을 선택해요!

품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)가 일반 제품보다 당류가 14~38% 적게 포함되어 있습니다![출처] 무더운 여름철, 당류 섭취는 현명하게!

⑤ 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기!

※ 식품포장의 『영양정보』란에서 “당류” 함량을 확인하세요!		
대분류	중분류	평균 당류 함량 (100g 당)
과자·빵·떡류	과자·빵·떡류	21.5g
	아이스크림류	17.2g
빙과류	빙과	19.3g
	탄산음료류 (탄산수 제외)	11.3g
음료류	과일·채소류음료	11.8g
	믹스커피	50.0g
	커피	12.9g
	(에스프레소 등 무가당음료 포함)	

자료출처 : 식품의약품안전처/
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회



2024. 9 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, *다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용하지 않습니다.

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 열무배추겉절이(13) 무나물 제육볶음(5.6.10.13.18) 행부추달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.3/32.8/135.0/3.4	친환경영양잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 파리고추어묵볶음 (1.5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 도시락김 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.0/39.7/216.3/3.1	나시고랭(1.5.6.9.13.18) 베트남쌀국수 (5.6.10.13.15.16.18) 공심채볶음(5.6.13.18) 직화간장불고기 (5.6.10.12.13) 춘권&칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.2/41.4/374.0/4.4	친환경귀리밥 들깨수제비국(5.6.9) 실곤약야채무침(5.6.13) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 요거트&그레놀라(2) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.0/35.8/407.5/4.2	친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8) 갈치무조림(5.6.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 후라이드치킨&양념소스 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.1/33.4/177.9/3.5
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경차조밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 청경채겉절이(5.6) 가자미카레튀김 (2.5.6.12.13.16.18) 청양크림함박 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 듀얼잼파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.7/33.4/202.8/3.2	친환경찰보리밥 닭개장(1.5.6.13.15) 콩나물무침(5) 낙지볶음&소면사리 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 오징어먹물고르곤졸라피자 (2.5.6) 초코유유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.2/40.6/272.6/6.0	짬&짜면(짜장)(2.5.6.10.13) 친환경찰현미밥(작은밥) 짬&짜면 (짬뽕)(6.9.10.12.13.17.18) 단무지무침 탕수육&탕수소스(5.6.10.12) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.6/31.2/173.3/3.4	친환경영양잡곡밥(5) 버섯된장찌개(5.6) 간장구름찜닭 (1.2.5.6.10.13.15) 하트유즐리멸치조림 (5.6.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 바나나치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.7/41.7/230.8/4.5	참쌀영양밥&무추양념장 (5.6.13) 쇠고기우육(5.6.16) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물 모듬전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치(9) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.0/33.8/100.8/3.4
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
추석 연휴			친환경쌀밥 단호박스프(2.5.6.13.16) 글레이즈모닝빵 (1.2.5.6.13) 시저샐러드 (1.2.5.6.10.12.13) 상하이스파게티 (1.5.6.9.12.13.17.18) 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,039.7/34.7/180.7/3.0	친환경흑미밥 순두부계란국(1.5) 곰피초무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/39.8/134.1/2.6
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경클로렐라밥 조랭이떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 아귀찜(5.6.13.18) 케이준샐러드 (1.2.5.6.11.12.15) 느타리버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.1/37.5/127.2/3.6	친환경찰보리밥 불낙전골(5.6.9.13.16) 양배추쌈(5.6) 무말랭이무침(5.6.13) 메밀막국수c(3.5.6.13.16) 수육(5.6.10) 보쌈김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/50.7/194.1/5.4	목살필라프 (1.2.5.6.10.12.13.18) 라구펜네파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 우동장국(1.2.5.6.9.13) 닭다리살스테이크 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2) 토마토&황도(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.2/38.6/329.1/3.6	친환경찰현미밥 전주식콩나물국(5.9.17) 치커리사과유자무침(13) 돈육김치볶음&온두부 (5.6.9.10) 알감자버터구이(2) 깍두기(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/36.7/184.2/3.7	친환경영양잡곡밥(5) 건새우야육국(5.6.9) 카레찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 오이부추무침 연어치즈까스&타르타르소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.6/31.3/342.5/3.4
9/30 Mon				
친환경차수수밥 어묵매운탕(1.5.6.9) 참나물무침 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파채치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 쥬시콜(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/34.8/179.4/3.3	알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)			