



급식 · 영양 소식

★당류 섭취 줄이기

1. 당류란 무엇일까?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말해요. 당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용해요.

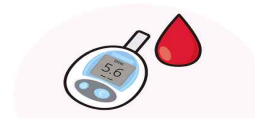
2. 당류 과다 섭취시 문제점



충치



비만



당뇨병



고혈압

3. 식품 속 당류

● 당류 4g/1인 1회 분량 중 당류함량



시리얼 1컵



비스킷 작은 1봉



아이스크림 1스쿰



초콜릿 ½개



사탕 5개



스낵 과자류 ½ 봉지



말기잼빵



단말빵 1개



오렌지주스

4. 당류 줄이기 실천 방법



식품 구매 시
당류 함량을 확인하여
당이 적은 식품 선택



설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기



탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취



가공식품보다
자연식품 섭취

5. 영양표시 속 숨어있는 당류 확인하기

영양정보		총 내용량 28g 155kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 20mg	1%	
탄수화물 15g	5%	
당류 14g	14%	
지방 9g	17%	
트랜스지방 0g		
포화지방 6g	40%	
콜레스테롤 5mg미만	2%	
단백질 2g	4%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



영양성분표시가 있는 가공식품인 경우
제품의 당류 함량을 확인하고,
당류 함량이 더 적은 제품을
비교·선택하여 구매할 수 있습니다.

2024년 4월 29일

임 실 등 지 유 치 원 장

5월 식단표

		1 Wed	2 Thu	3 Fri
<p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 	<p>알레르기 표시</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식류(굴, 전복, 홍합, 꼬막) ⑲자</p>	<p style="text-align: center;">개교기념일</p>	<p>돌자반밥(5) 돼지고기해물짜장면(5.6.9. 10.13.16.17) 게살계란탕(1.5.6.8.13) 물만두*초간장(1.5.6.10.1 3.16.18) 오이단무지무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/24.8/165.3/5.4</p>	<p>녹차카테킨쌀밥 닭감자국(13.15) 버섯잡채(5.6.13) 진미채무침(5.6.13.17) 순살연어구이(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.1/31.6/157.8/3.3</p>
6 Mon	7 Tue	8 Wed	9 Thu	10 Fri
<p style="text-align: center;">대체 휴일</p>	<p>친환경 기장밥 김치콩나물국(5.9) 오징어꼬시래기무침(5.6.13. 17) 시금치소불고기(5.6.13.16. 18) 견새우부추전(1.5.6.9) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.0/29.7/386.6/5.5</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 들깨순살오리탕(5.6.13) 콩나물부추무침(5) 아몬드지리멸치볶음(5.13) 순살가자미버터구이(2.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.3/29.1/247.8/3.2</p>	<p>참치마요주먹밥(1.5.16.18) 우리밀잔치국수(1.5.6) 꼬막살채소무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10. 12.15.18) 리얼딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.0/26.1/245.9/3.5</p>	<p>아미노라이스밥 부추호박다슬기국 돼지고기숙부볶음(5.6.10.1 3.18) 머위대들깨나물 갯김치(9) 임실요거트과일샐러드(1.2. 5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 398.5/18.3/174.3/2.4</p>
13 Mon	14 Tue	15 Wed	16 Thu	17 Fri
<p>녹차카테킨쌀밥 뽕안황태국(5.16) 사과양배추코울슬로(1.2.5. 6) 순살닭갈비(5.6.13.15.18) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.1 5.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/27.2/178.1/2.8</p>	<p>아미노라이스밥 소고기들깨수제비(5.6.16) 연두부(5.6.13) 배오이무침(5.6.13) 해물미역볶음(5.6.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.8/24.3/200.7/3.3</p>	<p style="text-align: center;">부처님 오신 날</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 흑임자죽(13) 낙지연포탕 돼지고기메추리알장조림(1. 5.6.10.13.18) 콩나물어묵무침(1.5.6.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.4/27.3/414.7/4.4</p>	<p>닭고기계란덮밥(1.5.6.13.1 5) 얼갈이된장국(5.6.13) 두부조림(5.6.13) 주꾸미미나리샐러드(5.6.12) 치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.8/32.4/348.7/3.5</p>
20 Mon	21 Tue	22 Wed	23 Thu	24 Fri
<p>친환경 기장밥 순두부콩나물국(5) 참나물사과생채(13) 해물채소전(1.5.6.9.13.17) 목살된장오븐구이(5.6.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/24.5/109.8/2.3</p>	<p>강황라이스밥 오징어무국(5.6.13.17) 도라지오이무침(5.6.13) 미역줄기새송이볶음(5) 소고기떡볶음(5.6.13.16.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/21.7/144.2/3.2</p>	<p>소고기나물비빔밥&계란후라 이(1.5.16) 유부우동(1.2.5.6.7.9.18) 연근들깨무침(1.5.6.13) 무항생제포크소시지볶음(2. 5.6.10.15.16) 배추김치(9) 임실플레인포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.9/38.6/340.6/5.7</p>	<p>친환경 간죽두밥 소고기미역국(5.6.13.16) 순살찜닭(2.5.6.13.15.18) 맛살겉절이(1.5.6) 더덕양념구이(5.6.13) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.2/24.6/177.6/3.9</p>	<p>후리가게밥(1.5.6.9.13.16. 18) 단호박스프(2) 해물토마토파스타(1.2.5.6. 9.12.13.17.18) 임실스트링치즈그린샐러드* 오렌지D(1.2.5.6.13) 닭다리살스테이크&구운야채 (5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/28.5/183.4/3.8</p>
27 Mon	28 Tue	29 Wed	30 Thu	31 Fri
<p>홍국라이스밥 한우사브샤브탕(5.6.13.16) 브로콜리두부무침(5) 들깨새송이볶음(5) 순살임연수양념구이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.5/23.9/146.3/6.0</p>	<p>친환경 기장밥 설렁탕&소면사리(1.5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 토마토달걀볶음(1.5.12) 오징어김치전(5.6.9.17) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/21.4/88.5/3.3</p>	<p>강황라이스밥 팽이장국(5.6.13) 등갈비떡찜(5.6.10.13. 18) 숙주나물무침 총각김치(9) 구운곱창김 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/28.0/174.4/2.8</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 돼지고기애호박찌개 (5.6.10) 마카로니콘샐러드 (1.5.6.13) 오징어굴소스볶음(5.6.13. 17.18) 임실치즈고구마버터구이 (2) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.7/21.9/144.3/2.0</p>	<p>친환경 귀리밥 한우소고기떡국(1.16) 순살가자미감자조림 (5.6.13) 청포묵미나리무침 김부각(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.9/20.9/103.0/2.5</p>

급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	두부, 콩, 콩수, 콩비 지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	갈치, 넙치 /가공품	멸치/ 가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	대구, 아귀 /가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조기 /가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산