



2024년 6 · 7월호

영양소식
nutritive news

이리동중학교

당류 건강하게 먹기



당이란?



식품 내에 존재하는
모든 단당류, 이당류의 합으로
물에 녹아서 **단맛이 나는 물질**

→ 탄수화물의 한 종류인 당류는
혈관에 빠르게 흡수되어
에너지원으로 사용되며,
에너지원으로 사용된 나머지는
지방으로 축적됨

당류 섭취의 기준은?

총당류 섭취량은 1일 열량의 10~20%, 첨가당은 10% 이내

첨가당(Added sugars): 가공조리 시 첨가되는 당과 시럽 등 (우유, 과일
등에 함유된 당 제외)

평소 많이 섭취하는
식품속의 당류 함량

🍬 = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류 함량



시리얼 1컵



비스킷 작은 1봉



아이스크림 1스쿱



초콜릿 ½개



사탕 5개



스낵 과자류 ½봉지



딸기잼빵 1개



단팥빵 1개



오렌지주스 1컵



탄산 음료류 1컵



떠먹는 요거트 1개



스포츠 음료 1컵



당류 과다 섭취 시



가공식품으로 당류 섭취한 사람이
그렇지 않은 사람보다
비만, 고혈압, 당뇨병, 대사증후군 등
질병 발생 위험이 높다.



당류 적게 섭취하는 방법

영양정보 확인하기



식품포장의 영양정보란에서
“당류” 함량 확인하기

저감 표시 제품 구매하기



식품 포장지에 “덜”, “감소”,
“줄인” 표시 제품 고르기

식품을 조리할 때 설탕 대신
자연식재료로 단맛 내기

설탕 대신 양파, 파로 단맛 내기

탄산음료 대신
물 또는 탄산수 마시기

탄산음료 1병(350ml)를
절반만 마셔도 당류 20g 감소

간식으로 신선한 과일을 먹기



과자 1봉지(50g),
아이스크림류 1스쿱(100g)보다
사과 3조각(100g), 귤 1개
반(100g) 먹을 때 당류 8g 감소

커피에 설탕, 시럽 빼기



믹스커피 2잔(24g)보다
1잔(12g) 마시면 당류 6g 감소
시럽 1번(10ml) = 각설탕 2개 = 당류 6g(24kcal)

[자료 및 그림 출처 : 식생활안전관리원, 식품의약품안전처, 당류건강하게 먹기]

6·7월 학교급식 식단 안내

6/3 Mon 영양잡곡밥(5) 국수장국(1.5.6.9) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 자반고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 갯잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 사베트밀크(1.2.5) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 832.4/50.5/186.5/3.9	6/4 Tue 찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 오리훈제, 무쌈(1.5.6.13) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 바나나 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 741.6/23.3/245.3/3.9	6/5 Wed 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물국(5) 마늘쫄소시지볶음(2.5.6.10.15.16) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 깍두기*(9) 갈릭바게트(2.5.6) 스위트플럼주스 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 815.0/31.8/160.7/3.8	6/6 Thu  현충일	6/7 Fri 찰현미밥 오징어무국(9.13.17) 궁채들깨나물 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16) 달걀프리타타(1.2.10.12) 배추김치(9) 참쌀도넛(1.2.5.6) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 802.3/52.0/245.2/3.4
6/10 Mon 찰보리밥 쇠고기미역국(16) 닭볶음(5.6.13.15) 숙주오이무침(5.6.16) 오징어불당수(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 비피더스(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 897.3/53.0/116.7/3.6	6/11 Tue 영양잡곡밥(5) 동태무국(5.6.9.13.18) 폭찹(5.6.10.12.13.16) 비름나물무침(5.6) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 모듬과일(12) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 740.0/53.6/227.6/4.3	6/12 Wed 볶은김밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 미소된장국(5.6) 진미채도라지무침(5.6.17) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 양송이 스프(2.5.6.13.16) 구운김 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 887.5/31.0/256.0/5.0	6/13 Thu 찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 닭찜(5.6.13.15) 참나물초무침(자율)(5.6.13) 떡볶이, 김말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 936.2/33.8/215.2/4.9	6/14 Fri 완두콩밥 북어감자국(1.9) 갯잎순무침 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) (공통양념)(5.6.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 859.2/46.1/238.4/3.9
6/17 Mon 찰보리밥 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18) 닭고기김치볶음(5.6.9.15) 수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 총각김치(9) 사과워터젤리 카프레제(2.12.13) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 922.3/47.0/185.7/3.7	6/18 Tue 차수수밥 대구지리(9.18) 고구마요된장무침(자율)(5.6) 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 멜론 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 957.3/49.6/261.3/3.3	6/19 Wed 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 미역국 메추리알버섯조림(1.5.6.13) 상추겉절이((5.6.13) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 896.4/44.9/198.0/4.7	6/20 Thu 찰현미밥 사골곰탕(6.16) 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 크리스피롤(1.2.5.6.14) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 833.0/46.9/101.6/4.0	6/21 Fri 영양잡곡밥(5) 감자옹심이국(1.5.6.10.15.16.17.18) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10) 메밀나물무침(자율)(3.5.6) 생선까스(1.5.6.13) 갯김치(9) 유기농요구르트(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 874.7/45.5/264.8/4.3
6/24 Mon 찰보리밥 호박요된장국(5.6.9.13) 콩조림(4.5.6.13.14) 골뱅이곤약국수무침(2.5.6.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 애플파이(1.2.5.6) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 852.8/33.3/265.9/3.6	6/25 Tue 영양잡곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 닭순살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 묵버섯볶음 배추김치(9) (공통양념)(5.6.13) 미숫가루(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 941.2/45.5/278.4/6.2	6/26 Wed 비빔밥(5.6.13.16) 콩나물국(5) 참쌀콩멸치볶음(자율)(5.6.9.13) 달걀부침(1) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 요거트(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 783.0/43.3/255.9/3.4	6/27 Thu 찰현미밥 메밀국수(3.5.6.7.13.18) 돼지갈비감자조림(5.6.10.13) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8) 치커리유자청샐러드(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 855.0/43.4/175.7/4.2	6/28 Fri 옥수수밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 고춧잎무침(자율)(5.6) 당면잡채(1.5.6.10.13) 파닭(2.5.6.12.13.15) 열무김치(9) (공통양념)(5.6.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 836.2/45.4/197.7/4.5
7/1 Mon 찰보리밥 삼계탕(1.15) 두부조림(5.6.9) 버섯호박볶음(9) 함박스테이크(인)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 해쉬브라운(5.6.12) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 841.2/37.8/195.2/4.3	7/2 Tue 영양잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 돼지고기구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 춘권(1.5.6.10.12.13.16.18) (공통양념)(5.6.13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 951.2/43.6/131.2/3.7	7/3 Wed 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 근대된장국(5.6.9) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 비피더스(2) (공통양념)(5.6.13) 무장아찌무침 *에너지/단백질/칼슘/철 888.3/35.7/317.3/4.6	7/4 Thu 찰현미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 상추부추들깨무침(5.6) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18) 참치김치볶음(5.6.9.16.18) 총각김치(9) (공통양념)(5.6.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 889.3/30.1/216.7/11.2	7/5 Fri  방학식

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.ibedu.kr/iridong>) -> 학교소식 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,

⑬야생산삼, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.

◇ 학교급식식재료 원산지

쌀:국내산, 김치류:국내산, 고춧가루(김치류):국내산, 쇠고기(종류):국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쇠고기식육가공품:국내산, 돼지고기식육가공품:국내산, 닭고기식육가공품:국내산, 오리고기식육가공품:국내산, 미꾸라지:국내산, 낙지:베트남, 명태:러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 참조기:국내산, 주꾸미:베트남, 두부:국내산, 콩:국내산