



# 영양·위생소식지

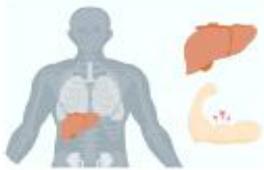
( 주제 : 당류 섭취 줄이기 )

발행처  
장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )

## ● 당류란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다. 당류는 1g 당 4Kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.



주로 간과 근육에 저장  
많은 양의 당을 섭취시  
지방으로 전환



에너지를 내는  
체내 에너지 공급원

### 식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인1회 분량 중 당류함량

사리얼 1팩	비스킷 작은봉	아이스크림 1스쿰	초콜릿 1/2개	사탕 5개	스낵 과자류 1/2봉지
●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
말기떡볶이	단팥빵 1개	오렌지주스	탄산 음료류 1캔	떠먹는 요거르트 1개	스포츠 음료 1캔
●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●

### ● 당류 과다 섭취시 문제점 ●

충치	고혈압	당뇨병

출처:식품의약품안전처('일주일만덜달게', 로슈비의 당류줄이기 노하우)

## 그렇다면 얼마나 먹어야 할까요?

총 당류 섭취는 하루 총 섭취 열량의 10~20%를 넘지 않은 것이 바람직 합니다.

가공식품을 통한 당류 적정섭취량 (15~18세 기준)

1일 필요열량(남자) 2700Kcal 기준	1일 필요열량(여자) 2000Kcal 기준
적정 섭취량 열량 270~540 kcal 당류(환산기준) 68~136g	적정 섭취량 열량 200~400 kcal 당류(환산기준) 50~100g
가공식품을 통한 당류 섭취는 50g을 넘지 않도록 해요	

## 당류 섭취를 줄이려면?

01	02
탄산음료 대신 물을 마셔요.	신선식품을 이용해요.
03	04
후식은 달지 않게 드세요.	설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.

## 영양성분을 확인 후, 당 함량이 적은 제품 구매

- ▶ 영양성분 표시가 있는 제품은 당류 함량을 확인
- ▶ 유사한 식품유형은 당류 함량을 비교한 후 당 함량이 적은 제품을 구매

영양정보	총 내용량 28g 155kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량당		
나트륨 20mg		1%
탄수화물 15g		5%
당류 14g		14%
지방 9g		17%
트랜스지방 00g		
포화지방 6g		40%
콜레스테롤 5mg		2%
단백질 2g		4%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

## 9월 학교급식 식단 안내

					9월 1일(금)
조식					친환경잡곡밥(5) 홍합살미역국(18) 야채달걀찜(1.2) 돈육잡채(5.6.8.10.13.18) 배추김치(9.13) 포켓팝콘(2.5)
중식					친환경잡곡밥(5) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18) 안동식찜닭(5.6.8.13.15) 동부목김가루무침(5.13) 사과치커리유자청무침(1.2.5.6) 열무김치(9.13) 끼리블루베리치즈케익(1.2.5.6)
석식					-
					9월 4일(월)
					9월 5일(화)
					9월 6일(수)
					9월 7일(목)
					9월 8일(금)
조식	친환경백미밥 참치김치덮밥소스(9.13.18) 황태무채국(5) 오곡치킨가스/머스터드(1.5.6.13.15.18) 백김치(9.13) 레몬에이드	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 사골떡국(1.13.16) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) 딸기우유(2)	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 야채달걀찜(1.2) 닭다리허브소금구이(1.5.13.15) 배추김치(9.13) 브라우니(1,2,5,6)	콩나물밥/양념장(5.10) 아욱된장국(5.6.9.13.18) 오징어야채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9.13) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6.13.16) 두부양념조림(5.6.13) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9.13) 스트로베리미니도넛(1.2.5.6)
중식	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 큐브떡갈비조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 미역오이초무침(5.6) 갈치구이(13) 배추김치(9.13) 플립요거톡(2.6)	김치알밥(1.9.13) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 고구마스트링롤가스/소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18) 백김치(9.13) 아침에주스(오렌지)(13)	친환경잡곡밥(5) 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18) 돈안심장조림(1.5.6.10.13) 참나물숙채무침 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) 설빙자몽에이드(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18) 황태김치국(9.13.18) 브로콜리숙회/초장 마라찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(9.13) 초코칩패스츄리(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 꽃게된장국(8.17.18) 새송이매추리알장조림(1.10.13.16) 무생채(13) 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 아이스망고스틱
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 물냉면(1.3.5.6.13.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 수제에그타르트(1.2.5.6.13)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.2.5.6.10.16.18) 오이치커리무침(5.6) 소세지햄야채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 닭안심꼬치/소스(5.6.15) 배추김치(9.13)	친환경잡곡밥(5) 낙지수제비국(5.6.9.13.18) 매콤오징어바(1.5.6.13.17) 숙주나물무침 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(9.13)	친환경잡곡밥(5) 얼큰감자버섯국(13) 제육볶음(5.6.8.10.13) 고구마치즈그라탕(2) 배추김치(9.13) 파인애플스틱	-

	9월 11일(월)	9월 12일(화)	9월 13일(수)	9월 14일(목)	9월 15일(금)
조식	친환경백미밥 조랭이떡갈미역국 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 조각사과	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 오이겉절이(5.6) 낙지야채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9.13) 겉바속꿀햇도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.13.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 밥에싸먹는햄(2.6.10) 백김치(9.13) 초코우유(2.5)	햄김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18) 팽이버섯미소된장국(5.6.18) 연두부/양념장(5) 버터플라이새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 리치에이드(5.13)	친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.18) 애호박느타리볶음(9.13) 배추김치(9.13) 플립요거특(2.6)
중식	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.13.18) 명엽채조림(5.6.13) 오이소박이 매콤장각오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 따옴바아이스크림(1.2.5)	친환경백미밥 전주식콩나물국(5) 고등어무조림(5.6.7) 돼지갈비찜(5.6.10) 참나물겉절이 배추김치(9.13) 복숭아아이스티(11)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 짜장면(1.5.6.10.13.16) 부추계란탕(1.2) 반달단무지 깐풍기(5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 감귤한라봉주스(13)	친환경잡곡밥(5) 김치새알만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이김치(13.18) 오이크래미연겨자샐러드 (1.5.13) 쌈추/쌈장(5.6.16.18) 초코크림케이크(1.2.5.6.13)	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 시래기된장지짐(5.6.13.18) 고추장오리불고기(5) 납작당면잡채 (5.6.8.10.13.18) 배추김치(9.13) 장액티브유산균음료(2)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.13.16.18) 매콤누들떡볶이 (1.2.5.6.13.16) 오징어불튀김 (1.5.6.12.13.17) 배추김치(9.13) 모듬과일(12)	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.16.18) 매콤콩나물무침(5) 떡이쓱어묵구이(1.2.5.6.13) 깍두기(9.13) 왕포도알(빙과)(2)	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 너비아니구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 야채달걀찜(1.2) 배추김치(9.13) 바날라빈미니도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국/당면사리 (1.2.5.16.18) 묵은지닭볶음탕(9.13.15.18) 숙주김가루무침 백김치(9.13) 수제애플파이(1.2.5.6.13)	-
	9월 18일(월)	9월 19일(화)	9월 20일(수)	9월 21일(목)	9월 22일(금)
조식	참치김치볶음밥/김가루 (5.9.13.18) 황태미역국(13) 꼬들단무지 야채달걀말이(1) 배추김치(9.13) 청귤주스(13)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 간장순살양념찜닭 (5.6.8.13.15) 감자채볶음 배추김치(9.13) 하루요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 달걀떡국(1) 메밀고기전병 (2.3.5.6.10.16.18) 배추김치(9.13) 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) 바나나우유(2)	햄채소볶음밥 (2.5.6.10.13.18) 얼큰무채국 보코치니토마토샐러드 (2.5.6.12.13) 깍두기(9.13) 감자토핑햇도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.13) 요거타임(사과)(2)	친환경잡곡밥(5) 순두부매운국(5) 비엔나케첩조림 (2.6.10.12.13.15) 소고기육전(1.5.6.16.18) 배추김치(9.13) 과일주스(13)
중식	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.18) 아욱미소된장국(5.6.13.18) 오이양파초무침(5.6) 토마토베리샐러드(12.13) 감자베이컨오븐구이 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕*(1.5.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 아삭이고추된장무침 오징어실채볶음(5.6.17) 깍두기(9.13) 쿨피스(파인)(2.11.12)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔풀면*(1.5.6) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.16.18) 꼬들단무지 교자만두튀김 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 모구모구음료수(13)	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 메추리알감자조림(1.5.6) 묵은지닭볶음탕(9.13.15.18) 비름나물된장무침(5.6) 백김치(9.13) 생크림크로플(1.2.5.6.13)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자옹심이국(5.6.17) 콩나물무침(5) 오징어야채볶음 (1.5.6.13.17) 배추김치(9.13) 엔요요구르트(2)
석식	친환경잡곡밥(5) 왕새우미니햇도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) 쪽파계란국(1) 배추김치(9.13) 하이라이스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 블러드오렌지주스(13)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개/라면사리 (2.5.6.9.10.13.18) 오이깍두기(5.6) 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 곤약젤리	눈꽃치즈치밥 (2.5.6.8.12.13.15) 황태무채국(5) 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6.13) 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 돈사태고구마볶음(5.6.10) 뿌링클소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 감귤한라봉주스(13)	-

	9월 25일(월)	9월 26일(화)	9월 27일(수)	9월 28일(목)	9월 29일(금)
조식	친환경백미밥 바지락호박된장국(5.6.18) 한우메추리알장조림 (1.10.13.16) 하트치즈연어까사/타르소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 키위사과주스(5.13)	간장버터밥(1.5.6.13.18) 오징어무국(17) 궁중떡볶이(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)	친환경잡곡밥(5) 돈육호박고추장찌개 (5.6.10.18) 도토리묵채소무침(5.6) 짜장닭갈비(5.6.15) 배추김치(9.13) 소프트치즈케이크 (1.2.5.6.13)	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈시래기감자탕 (9.10.13.18) 갈릭소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 갑오징어야채초무침(17) 오이,파프리카소스/쌈장 (5.6) 배추김치(9.13) 조각케익(뉴욕치즈)(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 잔치국수/양념장 (1.5.6.9.13.18) 왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18) 반달단무지 닭안심꼬치/소스(5.6.15) 배추겉절이(9.13) 요거트드링크(2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(2.5.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 오이도라지초무침(5.6) 김치부침개 (1.2.6.9.10.13.18) 배추김치(9.13) 송편(5.13)	추석연휴	추석
석식	친환경잡곡밥(5) 에그카레소스 (1.2.5.6.10.13.16) 맑은콩나물국(5) 닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 스위트플럼주스(5.13)	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 천사채만살샐러드 (1.5.13.18) 탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.) 배추김치(9.13) 미니두부도넛츠(1.2.5.6)	-	-	-

- **학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**
- **우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)**
- **영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판**  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.