



영 양 · 위 생 소 식 지

(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 / 1인 1회 분량 중 당류함량



● 당류 과다 섭취시 문제점 ●



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

적정 섭취량
열량 270~540 kcal
당류(환산기준) 68~136g



1일 필요열량(여자) 2000Kcal 기준

적정 섭취량
열량 200~400 kcal
당류(환산기준) 50~100g

가공식품을 통한 당류 섭취는 50g을 넘지 않도록 해요

당류 섭취를 줄이려면?

- 탄산음료 대신 물을 마셔요.
- 신선식품을 이용해요.
- 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
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 20mg		1%
탄수화물 15g		5%
당류 14g		14%
지방 9g		17%
트랜스지방 00g		
포화지방 6g		40%
콜레스테롤 5mg미만		2%
단백질 2g		4%

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

9월 학교급식 식단 안내

	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수)	9월 5일(목)	9월 6일(금)
조식	친환경백미밥 삼색수제비국(1.5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 고기찜만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 무생채 오징어당면볶음(17) 분홍소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국(16) 열대과일그린샐러드(1.2.5.6) 닭날개오븐구이(15) 배추김치(9) 돈육카레소스(2.5.6.10.12.13.16.18)	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 연두부맑은국(5) 몽글이달걀찜(1) 오이깍두기(5.6) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 애호박볶음 한우버섯불고기(16) 김치부침개(1.5.6.9) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 멘보샤/칠리소스(1.5.6.9.12.13.17) 마라탕(순한맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 돈육두부조림(5.10) 상추치커리겉절이(5.6) 배추김치(9) 찰떡아이스(1.2)	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕*(1.16) 달걀장조림(1.5.6) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 오이겉절이 열무김치(9) 따옴주스(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 짜장면(5.6.10.13.16) 부추달걀국(1) 반달단무지 돈등심탕수육/소스(1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 공신젤 꿀	친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 매콤감자조림(5.6) 상추/쌈장 콩나물파채초무침(5.13) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 샤인머스켓	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 도라지초무침(5.6) 납작당면잡채(10) 매콤까르보찜닭(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 모구모구음료수(13)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 매콤누들떡볶이(1.5.6) 오징어불튀김(1.5.6.17) 배추김치(9) 체다치즈(1장)(2) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 쫄갠겉절이 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 떡이썩어묵구이/머스터드소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 워터젤리(11)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국/당면사리(16) 천사채맛살샐러드(1.5) 숯불오징어나지볶음(5.6.12.13.17) 비엔나소세지구이/케찹(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 우유크림빵(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 팝만두강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 쌈무 회오리감자(5.6) 배추김치(9)	-
	9월 9일(월)	9월 10일(화)	9월 11일(수)	9월 12일(목)	9월 13일(금)
조식	돈육짜장소스(5.6.10.13.16) 친환경백미밥 팽이버섯된장국(5.6) 꼬들단무지 새우까스/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국(16) 닭소살볶음우동(5.6.13.15.18) 느타리버섯볶음 깻잎주먹완자/케첩(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9)	한우콩나물밥/양념장(5.16) 아욱된장국(5.6) 오삼불고기(5.6.10.17) 고구마맛탕(13) एको들기름김 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 매콤감자조림(5.6) 궁중떡볶이(5.6.10.13) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) 오이겉절이 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 통새우꼬치튀김/칠리소스(5.6.9.12.13) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 갈치감자조림(5.6) 바베큐폭립(2.5.6.10.12.16) 미역오이초무침(5.6) 배추김치(9) 락토피마시는유산균(2.5)	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.18) 청경채숙채무침 반달단무지 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 토마토(12)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18) 황태김치국(9) 브로콜리숙회/초장 분모자찜닭(15) 열무김치(9) 파배기(1.2.5.6) 자몽젤리스틱	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 돈안심장조림(5.6.10) 시래기된장지짐(5.6) 미나리초무침(5.6) 토네이도소세지(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 나뭇루바닐라아이스크림(1.2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(5.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 숙주나물무침 산적꼬치(1.2.5.6.8.10.12.13.16) 배추김치(9) 송편
석식	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 부추양파겉절이(5.6) 상하이해물떡볶음(5.6.9.13.17.18) 닭안심꼬치/소스(5.6.15) 배추김치(9) 약과(1.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈시래기감자탕(10) 토마토소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이스틱/쌈장(5.6) 해물잡채(5.6.8.9.10.13.15.17.18) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 낙지수제비국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 청포묵김가루무침 콩나물무침(5) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 참나물겉절이 오징어청경채굴소스볶음(5.6.13.17.18) 치즈함박볼/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 백김치(9) 플립요거트(2)	-

	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)
조식	-	-	-	나시고랭볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18) 오징어무국(17) 양념깻잎지. 한우메추리알장조림(1.16) 하트치즈연어까스/타르소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 유부미소된장국(5.6) 무생채 짜장달걀비(5.6.13.15.16) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9)
중식	추석연휴	추석	추석연휴	친환경잡곡밥(5) 소고기우거지국(5.16) 갑오징어야채초무침(17) 고춧잎나물무침 수제뿌링클치킨(5.6.15) 배추김치(9) 배 비타민젤리	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔쫄면*(1.5.6) 바지락맑은탕(18) 단무지무침 교자만두튀김 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 조각케익(1.2.5.6)
석식	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 근대고추장국(5.6) 누룽지 순살돼지족발(10) 비빔막국수(3.6) 상추/쌈장 무말랭이김치 비타500(라임)(13)	-
	9월 23일(월)	9월 24일(화)	9월 25일(수)	9월 26일(목)	9월 27일(금)
조식	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 황태미역국 두부양념조림(5.6) 꼬들단무지 야채달걀말이*(1) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 달걀떡국(1) 간장순살양념찜닭(15) 숙주나물무침 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 맑은콩나물국(5) 명엽채조림(5.6) 시리얼과일샐러드(1.5.6.12) 김치불고기(9.10.13) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 순두부맑은국(5.18) 오이깍두기(5.6) 한우버섯불고기(16) 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 돈육찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 해물떡볶음(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9)
중식	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아욱미소된장국(5.6) 민물새우무조림(9) 통새우만두찜(5.6.9.10.16) 토마토베리샐러드(12.13) 배추김치(9) 설빙망고샤베트	친환경잡곡밥(5) 나주식공탕(1.2.5.6.10) 오이맛살겨자냉채(1.5.13) 오리김치주물럭(5.6.9.13) 치즈새우구이(1.2.9) 석박지(9) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 바지락칼국수(5.6.9.18) 단무지무침 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 허브솔트장각오븐구이(2.15) 배추겉절이 하루요거트(2)	친환경잡곡밥(5) 햄앤콘치즈사각피자 (1.2.5.6.10.16) 우리콩비지찌개(5.9.10) 돈등뼈당면찜(10) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 후르츠볼	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 메추리알장조림(1) 비름나물된장무침(5.6) 마라찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 장수오미자즙
석식	친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 오이양파초무침(5.6) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 하이라이스소스 (1.2.5.6.10.12.16) 덴케이크버터쿠키(1.2.5.6) 바나나	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 불어묵조림(1.5.6) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 청경채초무침 불향꾸미볶음(5.6.13.18) 스팸달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 굴뱅이무침/소면(5.6) 상추겉절이 대패삼겹살숙주볶음(10) 배추김치(9) 바닐라페이스츄리	-

	9월 30일(월)				
조식	친환경백미밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 무생채 돈사태고구마볶음(5.6.10) 햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 포켓너츠(2.5.6.14)	-	-	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 북어달걀국(1) 애호박볶음 한우버섯불고기(16) 삼치테리야끼구이(5.6) 배추김치(9) 굴	-	-	-	-
석식	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 몽글이달걀찜(1) 오이겉절이 배추김치(9)	-	-	-	-

- 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 수산물물을 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.