고창여자고등학교 GOCHANG GIRLS' HIGH SCHOOL

자유· 진리· 사랑

3분기 영양소식지

교무실 : 560-3600
행정실 : 560-3635
담당자 : 561-2458

덜 짜게 먹어요

나트륨 섭취 권장량

➪ 세계보건기구(WHO)에서 권장하는 하루 나트륨의 섭취량은 2000mg(소금 5g)입니다

덜 짜게 먹기 실천요령

➪ 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

✓ 가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방에 도움이 됩니다.

➪ 국물은 조금만!

✓ 라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다. 급식에서는 국 없는 날을 운영하기도 합니다.

➪ 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

✓ 과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.

덜 달게 먹어요

당 섭취 권장량

➪ 총당류는 총에너지 섭취량의 10~20%로 섭취 (2,000kacl 기준 100g)

➪ 첨가당은 총에너지 섭취량의 10% 이내로 섭취 (2000kal 기준 50g)

➪ 우리나라 청소년의 하루 섭취량은 70g으로 다른 연령층에 비해 당 섭취량이 많으므로 덜 달게 먹는 습관을 길러야 합니다.

덜 달게 먹기 실천요령

➪ 첫째, 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

✓ 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.

➪ 둘째, 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

✓ 오렌지주스(X) → 오렌지(O)

✓ 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

➪ 셋째, 식품표시에서의 당의 양을 확인

✓ 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

추석이란?

음력 8월 15일로 가을의 한가운데 달이며 우리 민족의 제일 큰 명절이다.

추석은 가배일, 중추절, 가위, 한가위라고도 한다. 풍년을 이루게 한 하늘에 감사를 드리고, 우리를 보살펴 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성묘하는 날이다.

추석에는 무엇을 할까요?

강강술래 : 풍요를 상징하는 달에 비유되는 놀이이다. 농경사회에서 보름달은 풍요를 상징한다.
대보름날의 강강술래는 여성들이 풍요의 달 아래에서 논다는 의미에서 풍요의 극치를 의미한다.

소놀이와 거북놀이 : 소놀이는 멍석을 쓰고 소 모양으로 가장하여 집집마다 찾아다니며 즐겁게 놀아주고 음식을 나누어 먹는 풍년 기원 놀이이다.

씨름 : 추석날 남자들이 힘을 자랑하는 놀이로 빼놓을 수 없다. 5월 단오, 음력 7월 백중에도 [illegible] 추석 놀이로도 많이 즐긴다.

소싸움 : 사람뿐만 아니라 동물도 [illegible]여 마을에서 가장 힘센 소를 뽑는다.

추석 절식

- **송편** : 쌀가루를 익반죽하여 햇녹두, 청태콩, 동부, 깨, 밤, 대추, 고구마, 곶감, 계피가루 같은 것을 소로 넣어 둥글게 빚는다. 송편이란 이름은 송편을 찔 때 솔잎을 깔기 때문에 붙여졌다.
- **토란국** : 다시마와 쇠고기를 섞어서 맑게 끓인다.
- **화양적** : 햇버섯, 도라지, 쇠고기에 갖은 양념을 하여 볶아 챙이에 끼운 음식이다.
- **누름적** : 화양적과 같은 방법으로 하되 밀가루나 달걀을 묻혀 지진 음식이다.
- **닭찜** : 추석 무렵 닭이 살이 올라 가장 맛있는 계절이라 추석의 절식으로 닭찜을 한다.
- **햇밤과 토란을 이용한 단자** : 찹쌀가루를 쪄서 계란 같이 둥근 떡을 만들고 삶은 밤이나 토란을 꿀에 개어붙인다