



배려하고 존중하는 민주시민 육성

7월 영양소식지

이리공고 제2024 -108호

발송부서: 식생활관

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

덜 달게 먹기! 당류 섭취를 줄이자

당류란?

- 당은 물에 녹아서 단맛이 나는 물질로 우리 몸에 흡수되어 에너지로 사용됩니다. 하루 사용량보다 과잉 섭취한 당은 지방으로 축적되니 적당히 섭취해야 합니다.
- 당, 얼마나 먹어야 할까요?
→ 총 당류 : 1일 열량의 10~20%(50~100g) 이내로 섭취
→ 가공식품을 통한 당류 : 1일 열량의 10%(WHO 1일 권장량 : 50g) 이내로 섭취



당류 과잉 섭취 시 문제점



당류 50g이 들어있는 식품의 양 (가공식품)



어떤 식품으로 대체해서 먹을까요?



덜 달게 먹기! 실천해 볼까요?



출처 - 식품의약품안전처

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

7월 식단					
	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
조식	1	2	3	4	5
		식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정 샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식					
	찰현미밥 콩나물국(5) 노각무침 요거트과일샐러드(2.12) 닭갈비(15) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 열갈이된장국 두부구이/양념장(5) 돼지갈비찜(간장)(10.13) 참나물무침 배추김치(완)(9) 복숭아아이스크림(1.2.5) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(소)(5) 김치말이국수(5.6.9.16) 어린이두부샐러드(5.6.12) 삼겹살구이(10) 열무김치 명이나물절임 초코비스킷(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 소고기무국(5.16) 도토리묵무침 달걀김말이/케첩(1.12) 고메함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 천도복숭아(11) 양념류(5.6.9.13)	한우콩나물밥(5.16) 시래기감자탕(10) 배추겉절이(13) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 자몽주스 양념류(5.6.9.13) 도시락김
석식					
	참쌀밥 미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 닭고기무국(5.15) 콩나물무침(5) 목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 소고기미역국(16) 참나물무침 청포묵무침 양념치킨가스 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참치야채비빔밥(5) 팽이버섯된장국(5) 새우튀김/머스터드 (1.5.6.9.13) 열무김치(완)(9) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) 음료(13)	참쌀밥 조랭이떡국 (1.2.5.6.13.16) 순살찜닭(5.6.15) 쪽파김무침 음료(13) 치즈볼(1.2.5.6)	
조식	8	9	10	11	12
		식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	햄버거* (1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)	식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식					
	찰보리밥 두부된장국(5) 가지나물 제육볶음(10) 배추김치(완)(9) 감자반(5) 참외 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 열무된장국(5) 청경채겉절이 간장우동볶음(1.5.6.7.10.13.18) 오리고추장불고기 배추김치(완)(9) 파인애플주스(13) 양념류(5.6.9.13)	치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 라구파스타(1.2.5.6.10.12.13) 종합어묵국(1.5.6) 그린샐러드(12) 빅용가리치킨(1.2.5.6.15) 열무김치 아오리사과 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 들깨용심이국(17) 수육(10) 배추겉절이(13) 보리새우파전(6.9) 모듬쌈/쌈장 찐옥수수 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 호박잎/양배추찜 오징어제육볶음(10.17) 우렁강된장볶음(5) 깍두기(완)(9) 포도주스(13) 양념류(5.6.9.13)
석식					
	참쌀밥 북어포미역국 실곤약야채무침(13) 알감자버터구이(2) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 동파육(5.6.10.13.18) 오이무침 화오리강자(5.6) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 그린샐러드(12) 반마리치킨(1.5.6.15) 치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 열무된장국(5) 달걀찜(1) 양배추쌈 제육볶음(10) 배추김치(완)(9) 음료(13)	
조식	15	16	17	18	19
		식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정 샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기빵(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식					
	찰현미밥 쫄면(5.6) 장각삼계탕(15.18) 오이고추무침 미니돈가스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(완)(9) 친환경블루베리 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 고추장찌개(5.10) 부추무침 불향직화불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) 달걀후라이(1) 알타리김치(완)(9) 트로피컬주스(13) 양념류(5.6.9.13)	나시고랭볶음밥(9.13.17) 미니쌀국수(16) 양운샐러드(2.5.6.9.12.13) 짜조/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 망고아이스크림(2) 양념류(5.6.9.13)	귀리밥 근대된장국(5) 닭볶음탕(15) 모듬묵/양념장 배추겉절이(13) 찰떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 수박 양념류(5.6.9.13)	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 북어콩나물국(5) 달걀장조림(1) 양념깻잎지 돈육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) 배추김치(완)(9) 콜피스(2) 양념류(5.6.9.13)

	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
석식	15 참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 크림소스떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 깍두기(완)(9) 야채스틱/쌈장 음료(13)	16 참쌀밥 유부잔치국수(5.6.13) 두부구이/양념장(5) 김치&고기만두찜 (1.5.6.10.16.18) 유자청치커리무침(13) 배추김치(완)(9) 음료(13)	17 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부무국(5) 감자튀김/케첩(5.6.12) 울외절임 배추김치(완)(9) 페스츰리버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)	18 참쌀밥 복어포무국 오이무침 닭갈비(15) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)	19
	22 조식	23 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	여름방학식		
중식	비빔밥(1.5.10) 유부무국(5) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) 순살치킨(1.6.15) 배추김치(완)(9) 페퍼로니피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 자두 양념류(5.6.9.13)				
석식	참쌀밥 미니메밀국수(3.5.6.7.18) 숙주나물 멸치볶음 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(완)(9) 음료(13)				

※ 식품 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함,국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산),닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 ‘잔반 없이 다 먹는 날’