

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
장수초 어린이

**영양소식**  
nutritive news

발행인 : 교 장 서길주  
편집인 : 교 관 한재남  
역은이 : 영양교사 한미정  
영양상담실 ☎ 351-1515

## 건강을 위해 당류 섭취를 줄이세요!



### 당이란 무엇인가요?

사람이 살아가기 위해서 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데, 이 중에서 **단맛을 내는 것을 당**이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어 있기 때문입니다. 당은 과자, 초콜릿에 들어있는 단순당과 곡류, 과일, 채소 같은 자연 식품 속에 들어있는 다당류로 구분 합니다. 자연 식품에 있는 당을 섭취하는 것이 혈당을 급격하게 높이지 않습니다.

### \* 숨어있는 당을 찾아라!!

당이 많이 들어 있는 식품을 알아보시다. 식품의 맛이나 색을 강하게 하고, 오래 보존하기 위하여 당을 넣습니다. 사탕, 과자, 초콜릿, 음료류, 시리얼 등과 같은 가공 식품에는 당이 많이 들어 있습니다.

### \* 바나나 우유를 좋아하세요?

흰 우유 1컵에는 당이 9g 들어 있어요. 과즙 우유에는 20g, 맛우유(초콜릿, 바나나)에는 19g이 들어 있는데 이 양은 **콜라나 사이다의 당 함량과 비슷**해요. 건강을 위해 되도록 흰 우유를 섭취해야 합니다.

### \* 시원한 탄산음료, 기쁨은 잠깐!

음료(1캔) 중 콜라에는 32g, 사이다에는 26g, 향이 있는 탄산음료에는 33g의 당이 들어 있어요. 하루에 음료 1캔씩을 매일 먹을 경우 1년에 5kg 이상 체중이 증가할 수 있어요.



탄산음료 1캔으로  
섭취하는 칼로리를  
소비하려면?



### \* 당은 어느 정도 먹어야 하는지 알아보시다

1일 당 섭취 권고량은 50g 정도입니다. 이 양은 큰 수저로 약 4개 정도입니다.



### 당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

당이 들어있는 식품은 달콤하고 맛이 좋아서 기분을 좋게 합니다. 그런데 많이 먹으면 몸에 좋지 않아요.

#### 1. 충치가 생겨요

초콜릿, 카라멜, 젤리 등과 같이 치아에 잘 붙는 음식은 충치를 일으켜요. 단 음식을 먹은 후에는 양치질을 해야 해요.



치아에 당이 남아 있어요



세균이 당을 먹고



신을 생성하여 치아의  
에나멜 층을 파괴해요



충치가 생겨요

#### 2. 똥똥해져요

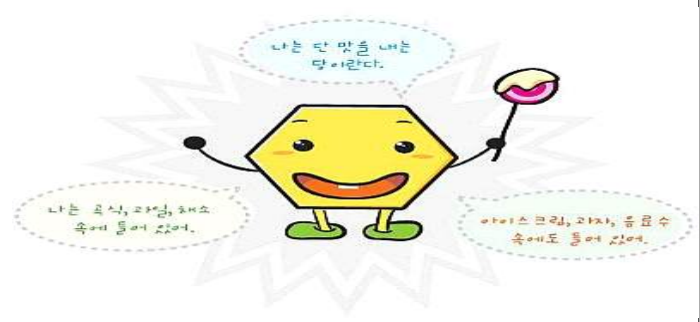
당이 흡수되어 혈액 중에 많아지면 당이 신체의 각 세포로 운반되어 신체 활동에 필요한 에너지로 쓰이고, 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장돼요. 저장된 지방이 많아지면 똥똥해져요.

#### 3. 주의력이 부족해져요

당을 많이 섭취하게 되면 성격이나 행동이 난폭해져요

#### \*당을 적게 먹기 위한 방법

- 1.가공 식품보다 자연 식품을 먹어요.
- 2.가공 식품을 살 때는 영양표시를 잘 봐요.



## 5월 학교급식 식단 안내

		5/1 <b>Wed</b> 수다날	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b>
		<b>재량휴업일</b>	기장밥 감자피만두국 1.5.6.10.13.18. 청포묵쪽파김무침 5.6.13.14.18. 낙지볶음 5.6. 총각김치 9.13. 참외	참쌀보리밥 닭고기미역국 5.6.14.15.18. 콩나물무침 5. 비엔나소시지김치볶음 2.5.6.9.10.13. 밀크베리아이스크림 1.2.5. 왕새우미니핫도그 1.2.5.6.9.12.18.
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
<b>대체휴일</b>	현미참쌀밥 순두부백탕 1.5.13.18. 마늘쫀부들어묵조림 1.5.6.13.18. 피자치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.13. 꿀도마토 12.	검정콩밥 5. 잔치국수 1.5.6.9.13. 오리훈제파인애플무쌈 매실오이장아찌 13. 깍두기 9.13. 딸기	옥수수밥 오징어새우호박국 9.13.17. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13.14.18. 취나물무침 5.6.13. 총각김치 9.13. 고구마맛탕 5.13.	완두콩밥 건새우아욱국 5.6.9.13.18. 닭날개메추리알매콤조림 1.5.6.13.15.18. 해초무침 13. 배추김치 9.13. 망고다이스
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b> 수다날	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
참쌀보리밥 매운감자어묵국 1.5.6.13.18. 시금치나물 단호박스프를 담은 그릇 돈가스 1.2.5.10. 깍두기 9.13. 레드글로브	훈합잡곡밥 5. 해물순두부찌개 1.5. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 장미꽃만두 1.5.6.10.15.18. 열무된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13.	비빔밥 5.6.16. 감자된장국 5. 도토리묵상추무침 5. 플라잉새우튀김 1.5.6.9. 배추김치 9.13. 딸기마스카포네치즈케익 1.2.5.6.13.14.	옥수수밥 생합미역국 13.18. 미나리초무침 5.6.13. 떡볶이 1.5.6.13.14.18. 탕수육 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.	귀리밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13.18. 새우살두부완자전 1.5.9.13. 가자미구이 5.6.13.14.18. 총각김치 9.13. 오렌지
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
통밀밥 6. 어묵김치국 1.5.6.9.13.18. 돼지갈비떡찜 5.6.10.13.18. 시금치나물 쫄면야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13.	<b>현장체험학습</b>	카레라이스 2.5.6.13.16. 감자된장국 5. 김가루쪽파무침 5.6.13.18. 함박스테이크 1.2.5.6.10.15.16. 깍두기 9.13. 요구르트 2.	현미참쌀밥 황태채콩나물국 5.13. 미역줄기볶음 닭강정 1.5.6.15. 총각김치 9.13. 청포도	옥수수밥 해물순두부찌개 1.5. 안동찜닭 5.6.8.13.15.18. 배추겉절이 9.13. 마늘쫀볶음 5.6.13.18. 파인애플맛아이어브요거트 2.
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
현미참쌀밥 쇠고기미역국 13.16. 고등어카레구이 2.5.6.7.13. 갯잎김치 13. 배추김치 9.13. 토마토 12.	참쌀보리밥 감자수제비국 5.6. 해초모듬파프리카무침 13. 참쌀귀바로우 1.5.6.10. 무우생채 9.13. 오렌지	잡채밥 5.6.8.13.16.18. 팽이버섯된장국 5.6.13.18. 골뱅이오이초무침 5.6.13.18. 불고기맛오븐닭다리구이 1.6.15. 배추김치 9.13. 골드파인애플바	옥수수밥 어묵국 1.5.6.13. 돼지고기편육양배추쌈 5.6.10. 가지나물 5.6. 열무김치 9.13. 라즈베리크라운빵 1.2.5.6.13.	통밀밥 6. 오징어 짬뽕국 5.6.9.12.13.17.18. 숙주나물 하트랍스타커틀렛 1.5.6. 배추김치 9.13. 바나나

◇ 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, 홍합포함)