



'일주일만 덜덜게'

당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.

•당류란?

가공식품을 통한
당류 1일 적정 섭취량 50g

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.



당류 섭취를 줄이려면?

- 01 탄산음료 대신 물을 마셔요.
- 02 신선식품을 이용해요.
- 03 후식은 달지 않게 드세요.
- 04 설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.
- 05 우리 아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류 함량



• 당류 과다 섭취시 문제점 •



중요한 에너지원이지만 가공식품의 첨가물을 통해 과도하게 섭취되는 당류!
많은 양의 당류는 비만의 주범입니다.
'일주일만 덜덜게' 당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.



무서운 식중독

식중독이란 무엇일까요?

식중독은 오염된 물이나 식품섭취로 인하여 얻은 질병들을 말하는데요.
그 원인물질에 따라 세균이나 화학성, 자연독에 의해 일어나는데 식중독에 걸리면 두통, 복통, 설사, 구토 등의 급성위장염증상이 일어난답니다.

식중독의 원인과 종류

- ① 세균성식중독 - 부패된 식품이나 변질된 가공식품
- ② 자연독식중독 - 싹이 난 감자, 독버섯, 복어알, 복어내장
- ③ 화학성식중독 - 농약이 묻은 과일이나 농산물

우리학교 7~8월 식단계획표

7/1 월요일	7/2 화요일	7/3 수요일	7/4 목요일	7/5 금요일
영양장국밥 5. 아욱된장국5.6.9.13. 맛살어묵볶음1.5.6.13. 흰살생선까스1.2.5.6.13.18. 배추김치9.13. 수박	유기농차수수밥 표고두부된장찌개5.6.13. 갈비찜5.6.10.13. 고구마줄기무침9.13. 비엔나소세지볶음2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 밀감무딩1.5.13.	유기농흑미밥 복어미역국13. 돈육메추리알장조림1.5.6.10.13. 국산콩나물무침5. 야채어묵볶음1.5.6.13. 배추김치9.13.	유기농찰보리밥 건새우시금치국5.6.9.13.18. 갈치조림5.6.13. 가지애호박무침5.6. 배추김치9.13. 요러브2.	차조밥 돼지고기김치찌개5.6.9.10.13. 고추알된장무침5.6. 감자햄볶음2.5.6.10. 배추김치9.13. 아이스슈1.2.5.6.13.
7/8 월요일	7/9 화요일	7/10 수요일(수다날)	7/11 목요일	7/12 금요일
유기농찰보리밥 한우육개장1.5.6.13.16. 올외장아찌9.13. 비름나물5.6. 떡볶이/왕새우튀김1.5.6.13. 배추김치9.13.	차조밥 호박알된장국5.6.13. 고등어김치조림5.6.7.9.13. 말랑오징어완자전1.5.6.8.16.17.18. 배추김치9.13. 양념깻잎9.13. 방울토마토12.	비빔밥/약고추장 5.6.10.13. 맑은유부된장국5.6. 칠리소스닭강정1.2.4.5.6.12.13.15. 무생채9.13. 배추김치9.13. 수박	검정쌀밥 떡만두국1.5.6.10.13.16. 두부찜5.6.13. 삼색초무침1.5.6.13. 참치김치볶음9.13. 거봉	차조밥 닭죽15. 도토리묵무침5.6.13. 게맛살전1.5.6.9.13.16. 열무김치9.13. 아이스망고바2.5.13.
7/15 월요일	7/16 화요일	7/17 수요일(수다날)	7/18 목요일	7/19 금요일
유기농차수수밥 들깨아욱된장국5. 미트볼고구마조림1.2.5.6.10.12.13.15.16. 메밀순된장무침3.5.6.13. 삼치구이5.6.13. 배추김치9.13. 멜론	유기농찰현미밥 어묵국1.5.6.13. 오이도라지생채5.6.13. 낙지/소면볶음5.6.13. 짜리고추멸치볶음5.6.13. 배추김치9.13. 플러스소2.	돈까스카레덮밥 1.2.5.6.10.13. 계란실파국1.13. 단무지 굴뱅이초무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 애플망고쥬스5.13.	유기농찰보리밥 꽃게탕5.6.8.9.13. 감자간장조림5.6.13. 사과새송이버섯초무침5.6.13. 부추오징어깻잎전1.5.6.10.17. 각두기9.13. 찰토마토12.	유기농찰현미밥 콩가루단배추국5.6.13. 쫄면야채무침5.6.13. 호박나물5. 오징어돼지고기볶음5.6.10.13.17. 배추김치9.13. 수박
7/22 월요일	7/23 화요일	7/24 수요일	7/25 목요일	7/26 금요일
유기농차수수밥 모듬햄부대찌개2.6.10.13. 고등어단호박조림5.6.7.13. 고구마줄기무침9.13. 맛살어묵볶음1.5.6.13. 배추김치9.13. 우리쌀날씬곡물과자1.5.6.13.	차조밥 우렁두부된장국5.6.13. 참나물무침 참치김치볶음9.13. 비엔나소세지볶음2.5.6.10.12.13. 바나나 케이준샐러드1.5.6.12.13.15.18.	유기농흑미밥 쇠고기무국5.6.16. 상추겉절이13. 오리불고기5.6.13. 진미채조림5.6.13.17.18.17. 배추김치9.13. 포도2.	방학식	여름방학
8/19 월요일	8/20 화요일	8/21 수요일(수다날)	8/22 목요일	8/23 금요일
◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물 가공품: 국내산(햄, 만두) * 고등어, 삼치, 오징어: 국내산 * 꽃게, 조기: 국내산 * 갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 참고) 원산지는 원료 수입사정에 의해 변경될 수 있습니다.			유기농찰보리밥 돼지고기김치찌개5.6.9.10.13. 닭감자조림5.6.13.15. 숙주오이초무침13. 말랑떡새우완자전1.5.6.9.10.16.18. 배추김치9.13.	유기농차수수밥 감자고추장찌개5.6.13.16. 순살코다리찜5.6.13. 가지애호박무침5.6. 망고양상추샐러드4.5.12.13. 배추김치9.13. 파베기1.2.5.6.13.
8/26 월요일	8/27 화요일	8/28수요일(수다날)	8/29 목요일	8/30 금요일
유기농찰현미밥 근대된장국5.6.13. 참맛있는햄백스테이크1.5.6.12.13.15.16. 청경채부추겉절이9.13. 스파게티1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치9.13.	유기농찰보리밥 감자탕5.10.13. 가지부추무침 당면잡채1.5.6.8.10.13. 계란야채말이1.5.9.13. 배추김치9.13. 바나나	산채비빔밥/약고추장 5.6.13. 황태콩나물국5.13. 무생채9.13. 배추김치9.13. 감귤쥬스5.13. 씨리얼핫도그1.2.5.6.10.	유기농차수수밥 동태찌개5.6.8.9.13. 청경채나물 오리훈제야채샐러드1.5.13. 얼갈이겉절이9.13. 군만두1.2.5.6.10.13.	유기농흑미밥 닭곰탕5.6.13.15. 도토리묵무침5.6.13. 배추김치9.13. 오징어불고기5.6.10.13.17. 벌집감자1.2.5.12.13.16.

* 알레르기정보

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)