| 풍산초 2020 – 8~9월호<br>2020년 8월 21일<br>담당부서 : 영 양 | # 8~9월 영양소식지 | 소통과 협력으로 참 삶을 가꾸는 행복한 학교<br>전화 063) 652-9436 |
|---|---|---|

식품의약품안전처

## '일주일만 덜달게'
당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.

**•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.

가공식품을 통한 당류 1일 적정 섭취량 50g

## 당류 섭취를 줄이려면?

## 식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량중 당류함량

중요한 에너지원이지만 가공식품의 첨가당을 통해 과다하게 섭취되는 당류!
많은 양의 당류는 비만의 주범입니다.
**'일주일만 덜달게'** 당류가 많은 가공식품을 줄여보세요.

## • 당류 과다 섭취시 문제점 •

# 영양교사와 함께하는 건강생활 - 영양교육 게시판(학부모, 교사)

## 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·생산·유통·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물입니다. 음식물 쓰레기 발생 요인은 잘못 된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식으로 필요이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

< 음식물 쓰레기 발생 현황 >

국민 인당 하루 음식물쓰레기 발생량: 0.28kg

음식물 쓰레기 처리비용: 년간 약 8천 억원

## 우리학교 8~9월 식단계획표

◇ 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
아귀: 국내산, 참고) 원산지는 원료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

| 8/24 월요일 | 8/25 화요일 | 8/26 수요일(수다날) | 8/27 목요일 | 8/28 금요일 |
|---|---|---|---|---|
| 유기농찰현미밥<br>근대된장국(5.6.)<br>청경채부추겉절이(13.)<br>꽈리고추어묵볶음(1.5.6.8.)<br>수제햄벅스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(9.)<br>하우스귤 | 유기농찰보리밥<br>콩나물김치국(1.5.6.9.12.)<br>갈비찜(5.6.10.13.)<br>가지부추무침<br>당면잡채(1.5.6.8.10.13.)<br>배추김치(9.)<br>바나나(13.) | 산채비빔밥/약고추장(5.6.13.)<br>유부된장국(5.6.)<br>배추김치(9.)<br>무생채(9.13.)<br>미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18.)<br>락토바실러스유산균요구르트(2.) | 유기농차수수밥<br>들깨아욱된장국(5.6.13.)<br>도토리묵무침(5.6.13.)<br>김부각(5.6.)<br>배추김치(9.)<br>오징어불고기(5.6.10.13.17.)<br>파인애플 | 유기농흑미밥<br>동태찌개(5.8.12.18.)<br>단호박오리훈제샐러드(1.2.5.6.13.)<br>바삭바삭멘보샤(1.5.6.9.)<br>배추김치(9.)<br>양념깻잎장아찌(13.18.)<br>캐플쥬스(13.) |
| **8/31 월요일** | **9/1 화요일** | **9/2 수요일** | **9/3 목요일** | **9/4 금요일** |
| 유기농찰현미밥<br>돼지고기김치찌개(5.6.9.10.12.13.)<br>닭감자조림(5.6.13.15.)<br>숙주오이초무침(13.)<br>소시지전(1.2.5.6.10.15.)<br>배추김치(9.)<br>하우스귤 | 유기농찰현미밥<br>새우미역국(5.6.9.)<br>오징어브로콜리초무침(5.6.13.)<br>마늘쫑알감자조림(5.6.13.)<br>탕수연근강정(1.2.5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>바나나(13.) | 콩나물비빔밥/부추양념장(5.6.10.)<br>국수장국(1.5.6.)<br>상추겉절이(13.)<br>왕새우튀김(1.5.6.9.13.)<br>배추김치(9.)<br>수제식혜(13.) | 유기농찰보리밥<br>순두부찌개(1.5.9.13.)<br>메밀순된장무침(3.5.6.13.)<br>오리훈제/무쌈(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>밀감푸딩<br>아몬드또띠아칩(2.5.6.13.) | 유기농흑미밥<br>아욱수제비국(5.6.)<br>삼치무조림(5.6.13.)<br>비름나물된장무침(5.6.)<br>떡갈비굴소스야채볶음(1.5.6.10.13.15.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>체리블라썸(음료) |
| **9/7 월요일** | **9/8 화요일** | **9/9 수요일** | **9/10 목요일** | **9/11 금요일** |
| 유기농친환경쌀밥<br>북어포두부국(1.5.12.)<br>춘천닭갈비찜(5.6.13.15.)<br>가지애호박무침(5.6.)<br>오이오징어초무침(5.6.13.17.)<br>배추김치(9.)<br>멜론 | 유기농찰보리밥<br>물만두국(1.5.6.10.13.)<br>건파래볶음(5.)<br>김치스파게티(1.2.5.6.10.12.)<br>배추김치(9.13.)<br>딸기두부도너츠(1.2.5.6.13.)<br>양배추샐러드(1.5.12.13.) | 양송이카레(2.5.6.12.13.16.18.)<br>표고부추달걀국(1.5.6.9.)<br>단무지<br>돈가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>배추김치(9.)<br>깻잎김치(5.6.13.18.)<br>사과랑당근쥬스 | 유기농차수수밥<br>부추짬봉국(1.5.6.9.10.13.17.)<br>LA갈비양념구이(5.6.10.12.13.)<br>열무숙주나물<br>꽈리고추멸치볶음(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>호로록제주감귤쥬스(13.) | 유기농찰현미밥<br>감자탕(5.10.13.)<br>삼치데리야끼(5.6.13.)<br>새콤천사채샐러드(1.5.6.8.13.)<br>청경채나물<br>배추김치(9.13.)<br>도라에몽슈크림(1.2.5.6.13.) |
| **9/14 월요일** | **9/15 화요일** | **9/16 수 요일** | **9/17 목요일** | **9/18 금요일** |
| 유기농흑미밥<br>감자고추장찌개(5.6.16.)<br>오이지무침(13.)<br>꽈리고추어묵볶음(1.5.6.8.)<br>칠리소스닭강정(1.2.4.5.6.12.13.)<br>배추김치(9.)<br>마늘빵(2.5.6.) | 잡곡밥(5.)<br>들깨버섯탕(5.9.12.)<br>청포묵무침(5.6.13.)<br>오징어떡볶음(5.6.13.)<br>우엉잡채(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>포도(2.) | 비빔밥/약고추장(5.6.13.)<br>된장국(5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>김가루볶음(13.)<br>모닝빵미니햄버거(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)<br>하우스귤 | 완두콩밥<br>참치김치찌개(5.6.9.12.)<br>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)<br>참나물무침<br>메밀전병(2.3.5.6.16.18.)<br>배추김치(9.)<br>또띠아피자(2.5.6.13.) | 유기농흑미밥<br>모듬어묵콩나물국(1.5.6.9.)<br>고등어조림(5.6.7.13.)<br>오리훈제야채샐러드(1.5.13.)<br>진미채조림(5.6.13.17.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>파인애플 |
| **9/21 월요일** | **9/21 요일** | **9/23수요일** | **9/24 목요일** | **9/25 금요일** |
| 유기농찰보리밥<br>얼큰순두부찌개(1.5.10.13.18.)<br>바베큐폭찹(6.10.12.13.)<br>오이도라지생채(5.6.13.)<br>고구마스틱(5.)<br>배추김치(9.13.)<br>사과 | 유기농찰현미밥<br>떡국(1.5.)<br>쭈삼불고기(5.6.10.13.)<br>단호박들깨가루튀김(1.5.6.)<br>연근통배추겉절이(9.13.)<br>식물성요구르트(2.)<br>포도(2.) | 자장밥(5.6.10.13.16.)<br>계란실파국(1.5.)<br>냉가지토마토야채샐러드(12.13.)<br>단무지무침<br>탕수육(간장)(1.5.6.10.13.)<br>배추김치(9.)<br>핫케익과초코시럽(1.2.5.6.13.) | 유기농차수수밥<br>모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)<br>영양계란찜(1.2.5.6.12.)<br>근대된장무침(5.6.)<br>닭고기간장조림(5.6.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>클링클컷(케첩)(5.6.) | 유기농친환경쌀밥<br>호박잎된장국(5.6.)<br>열무숙주나물<br>스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>수제햄벅스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(9.)<br>파인애플 |
| **9/28 월요일** | **9/29요일** | **9/30요일** | **10/1 목요일** | **10/2 금요일** |
| 유기농찰현미밥<br>건새우호박국(5.6.9.)<br>뼈없는닭갈비찜(5.6.13.15.)<br>오이소박이(5.6.13.)<br>게맛살전(1.5.6.9.13.16.)<br>배추김치(9.)<br>멜론 | 유기농흑미밥<br>청국장찌개(5.9.12.)<br>계란장조림(1.5.6.13.)<br>양배추쌈/우렁강된장(5.6.10.13.)<br>낙지/소면볶음(5.6.13.)<br>열무김치(9.13.)<br>포도(2.) | 추석연휴 | 추석 | 추석연휴 |

* 알레정보

◈ 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

◈ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다. [식품의약품안전처 고시 알레르기 유발 식품(19종)]

- 원산지: 가정통신문(월간식단)-홈페이지, 학급, 식생활교육관에 표시[농수산물 원산지 표시에 관한 법률]