

## ★ 당이란 무엇일까요?

우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데, 이 중에서 단 맛을 내는 것을 당이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어 있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소 같은 자연 식품 속에 들어 있기도 하고, 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

## ★ 당은 종류에 따라 소화·흡수에 차이가 있어요.

자연 식품 속의 당은 몸속에서 천천히 소화·흡수되지만, 가공식품 속의 당은 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아집니다. 그러면 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 해롭습니다.

## ★ 당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

### 1) 충치가 생겨요

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

### 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 똥똥해집니다.

### 3) 주의력이 부족해져요

당을 많이 섭취하게 되면 성격이나 행동이 달라져요.



## ★ 당을 적게 먹기 위한 방법

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

## ★ 나트륨이 우리 몸에서 하는 역할

- 1) 신경에 신호를 전달하도록 도와줍니다.
- 2) 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줍니다.
- 3) 몸 속의 수분량을 적당히 유지시켜 줍니다.
- 4) 소화된 영양소를 잘 흡수할 수 있도록 도와줍니다.

## ★ 많이 먹으면 안돼요

나트륨이 들어간 가공식품을 먹거나 음식을 조리할 때 소금을 넣으면 하루에 섭취되는 나트륨의 양이 많아지게 되므로 주의해야 합니다.



자연식품을 그대로 먹는 경우



가공식품을 먹거나 소금을 많이 사용할 경우

오랜 기간 동안 많은 양의 나트륨을 섭취하면 고혈압, 위암, 심장병, 신장병 등의 질병이 생길 수 있어요.

## ★ 그럼 얼마나 먹어야 하나요?

세계보건기구(WHO)에서는 하루 2,000mg(=소금5g)미만 섭취를 권고하고 있어요.

## ★ 나트륨 적게 먹는 실천방법

- 1) 음식은 되도록 싱겁게 먹습니다.
- 2) 식품을 구입 할 때에 영양표시 중 나트륨을 꼭 확인합니다.
- 3) 라면을 자주 먹지 않습니다.
- 4) 국이나 찌개의 국물은 적게 먹습니다.
- 5) 어묵, 햄, 소시지와 같은 가공식품을 적게 먹습니다.
- 6) 감자칩과 같은 짠 과자는 적게 먹습니다.
- 7) 간식은 과자보다는 과일이나 우유로 먹습니다.
- 8) 햄버거나 피자 같은 패스트푸드 음식을 자주 먹지 않습니다.
- 9) 소금, 간장, 케첩 등의 양념은 적게 먹습니다.

## 5월 학교급식 식단 안내

4/30 <b>Mon</b>	5/1 <b>Tue</b>	5/2 <b>Wed</b>	5/3 <b>Thu</b>	5/4 <b>Fri</b>
	 왕궁가족봄나들이	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하이스카레밥 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>• 콩나물해장국 5.13.</li> <li>• 무생채 13.</li> <li>• 버섯미트볼조림(수제) 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>• 우리쌀식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정쌀밥</li> <li>• 민물새우오징어무국 9.13. 17</li> <li>• 오이도라지생채 9.13.</li> <li>• 연양식불고기(어린이용) 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>• 뽕안팍이버섯전 1.5.6.9.13.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> </ul>	 봄, 꿈이랑 통하다
5/7 <b>Mon</b>	5/8 <b>Tue</b>	5/9 <b>Wed</b>	5/10 <b>Thu</b>	5/11 <b>Fri</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황밥</li> <li>• 아욱감자된장국 5.6.9.13.</li> <li>• 돼지갈비바베큐소스조림 6.12.13.</li> <li>• 숙주미나리무침</li> <li>• 배추겉절이 9.13.</li> <li>• 우리밀딸기케익 1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오리훈제새우살볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>• 황태달걀국 1.13.</li> <li>• 파닭 1.2.5.6.12.15</li> <li>• 깍두기 9.13.</li> <li>• 오이소박이 9.13.</li> <li>• 달큰참외</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥 5.</li> <li>• 동태찌개 5.6.13.</li> <li>• 돈육계란장조림 1.5.6.10.13.</li> <li>• 팽이버추무침</li> <li>• 새우살김치전 1.5.6.9.13.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> <li>• 김자반 13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정공밥 5.</li> <li>• 쇠고기미역국 9.13.16</li> <li>• 고등어열갈이지짐 5.6.7.13.</li> <li>• 건새우나물볶음 5.6.9.13.</li> <li>• 양송이치즈오믈렛 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>• 열무김치 9.13.</li> <li>• 파인애플</li> </ul>
5/14 <b>Mon</b>	5/15 <b>Tue</b>	5/16 <b>Wed</b>	5/17 <b>Thu</b>	5/18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 클로렐라밥</li> <li>• 돼지뼈감자탕(우거지) 5.9.10.13.</li> <li>• 메밀순무침 3.5.6.</li> <li>• 비엔나치즈볶음 2.5.6.10.12.13.</li> <li>• 가자미카레구이 2.5.6.13.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> <li>• 쌈다시마브로콜리숙회(자율) 5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥</li> <li>• 국수장국 1.5.6.9.13.</li> <li>• 가지부추무침 5.6.</li> <li>• 돈육김치볶음 5.6.9.10.13.</li> <li>• 열무김치 9.13.</li> <li>• 새콤달콤자몽푸딩 1.5.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨카레라이스 2.5.6.13.</li> <li>• 바지락살미역국 9.13.18</li> <li>• 야채초무침 5.6.13.</li> <li>• 깍두기 9.13.</li> <li>• 대추토마토 12.</li> <li>• 개성삼각잡채말이 1.5.6.10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹미밥</li> <li>• 유부순두부찌개 5.6.9.13.18</li> <li>• 바베큐소스닭봉구이 6.12.13.15</li> <li>• 참나물된장무침 5.6.</li> <li>• 크림스파게티 1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정쌀밥</li> <li>• 돈육김치찌개 5.9.10.13.</li> <li>• 머위대들깨나물 5.6.9.13.</li> <li>• 갑오징어콩나물볶음 5.10.13. 17</li> <li>• 배추겉절이 9.13.</li> <li>• 미니버거 1.2.5.6.10.12.13.</li> </ul>
5/21 <b>Mon</b>	5/22 <b>Tue</b>	5/23 <b>Wed</b>	5/24 <b>Thu</b>	5/25 <b>Fri</b>
 재량휴업일	 석가탄신일	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치즈김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>• 생활부추탕 9.13.18</li> <li>• 깻잎김치(자율) 5.6.13.</li> <li>• 깍두기 9.13.</li> <li>• 달콤시원참외</li> <li>• 사과링도우넛 1.2.5.6.13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 참치김치찌개 5.6.9.13.</li> <li>• 닭정육꾸꾸미볶음 5.6.15</li> <li>• 청경채겉절이 6.9.13.</li> <li>• 열무김치 9.13.</li> <li>• 삼색꿀떡(단호박, 찹쌀) 5.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황밥</li> <li>• 다슬기부추국 5.6.9.13.</li> <li>• 고춧잎나물 5.6.</li> <li>• 돈육짜장볶음(폴면) 2.5.6.10.13.</li> <li>• 배추겉절이 9.13.</li> <li>• 수박</li> </ul>
5/28 <b>Mon</b>	5/29 <b>Tue</b>	5/30 <b>Wed</b>	5/31 <b>Thu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 오색옹심이국 5.6.9.13.18</li> <li>• 조기양념구이 5.6.</li> <li>• 해파리냉채 1.2.5.6.10.13.</li> <li>• 배추겉절이 9.13.</li> <li>• 달콤토마토쥬스(꿀) 12.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥</li> <li>• 닭곰탕 13.15</li> <li>• 콩치킨묵은지조림 9.13.</li> <li>• 소라살야채무침 5.6.13.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> <li>• 시원한 미숫가루 2.5.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 불고기야채덮밥 5.6.10.</li> <li>• 연두부계란탕 1.5.13.</li> <li>• 무생채 9.13.</li> <li>• 달큰시원멜론</li> <li>• 깻쇼새우(어린이용) 1.2.5.6.9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수밥</li> <li>• 꽃게탕 5.6.8.13.</li> <li>• 콩나물부추무침 5.</li> <li>• 버섯닭고기탕수육 1.2.5.6.12.13.15</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> <li>• 우리밀초코아이스슈 1.2.5.6.13.</li> <li>• 된장깻잎찜(자율) 13.</li> </ul>	

◇ 영양 및 원산지정보 안내 <http://www.wh.es.kr>>왕궁소식>급식소식>이달의 식단

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복 포함)