



http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 063-700-0285

2021학년도 11월

영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 손태권
역은이 : 교 사 이은경

1. 알고 먹으면 착한지방

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하다.



성장발달 에너지공급 체온유지 장기보호

2. 잘못하면 위험한지방



지방성분 물질이 혈관벽에 쌓여서 염증을 일으키고 우리 몸에 필요한 산소와 영양소를 공급하는 혈액이 다닐 수 있는 혈관의 길이 좁아지게 되므로 심혈관계 질환 및 증세가 심하면 뇌졸중 등의 원인이 된다.

4. 트랜스 지방 먹지마세요!



트랜스지방은 주로 인위적으로 만든 가공유지를 이용하여 조리된 가공식품을 통해서 체내에 섭취된다. 예를 들어 경화유를 원료로 한 마가린 및 쇼트닝으로 마요네즈, 케이크, 빵류, 가공 초콜릿 등을 제조하거나 감자튀김, 팝콘 등 부분경화유로 튀긴 음식에는 다량의 트랜스지방이 들어있다.



트랜스지방은 주로 가공식품에 들어있으므로
가공식품을 살 때 트랜스지방함량을 꼭 확인하세요!

3. 지방의 종류

■ 불포화 지방

불포화지방산에는 단일 불포화지방산과 다가 불포화지방산이 있으며 단일 불포화지방산은 올리브유, 카놀라유 등에 많이 들어있으며 다가 불포화지방산에는 오메가-3지방산(어류, 견과류)과 오메가-6지방산(참기름 등 식물성 식용유)가 있다. 이러한 지방산들은 HDL-콜레스테롤(좋은콜레스테롤) 수치를 높인다.

■ 포화지방

포화지방산은 실온에서 고체이고 동물성 지방 그리고 야자유나 팜유 등에 많이 들어있다.

■ 트랜스지방 : 돌연변이 지방



액체 상태의 불포화지방을 고체 상태로 가공하기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생성되는 지방 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋다.

5. 트랜스 지방 섭취 줄이기 실천사항

- ① 패스트푸드나 튀김류 등의 섭취를 피합니다.
- ② 밥과 국으로 된 한식을 골고루 먹습니다.
- ③ 간식은 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- ④ 육류는 지방이 적은 부위를 선택합니다.
- ⑤ 마가린, 쇼트닝 사용 대신 올리브유 등 식물성 기름을 사용합니다.
- ⑥ 튀김요리 시 고열에서 튀기거나 여러 번 사용한 기름일수록 트랜스지방 함량이 높아지므로 피합니다.
- ⑦ 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방 양을 확인합니다.

영 양 성 분		
1회분량 (g)	1회분량 (g)	% 영양소 기준치
총 지방량 (g)	2.2g	
단 류	5g	
탄 수화 질	2g	3%
지 방	6g	12%
포 화 지 방	2g	13%
트 랜 스 지 방	3g	
콜레스테롤	10mg	3%
트랜스 지방	55mg	2%
나트륨	15mg	3%
칼슘	1mg	7%

자료출처 식품의약품안전처

	11/1(월)	11/2(화)	11/3(수)	11/4(목)	11/5(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사과 · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 연양식바싹불고기&어린잎채소(초)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) · 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 당면소고기무국(5.9.13.16.) · 채소달걀찜(1.2.) · 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) · 수제바나나우유(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.) · 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 두부양념조림(5.6.12.13.) · 신김치담매운조림(5.6.9.13.15.) · 배추김치(9.) · 비요프토핑(2.5.6.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 미니나사가까뽕뽕면(2.5.6.8.9.13.16.17.18.) · 매운사태찜(5.6.10.) · 참나물무침 · 바사삭고추꼬꼬탕수육(2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 배스킨라빈스(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 바지락순두부찌개(5.9.10.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 청양풍담야채볶음(5.6.12.13.15.) · 두부담은 찰도그를(1.2.5.6.10.12.15.) · 연어갈락치즈구이(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 한방장각삼계탕(8.9.13.15.18.) · 오이고추무침(5.6.) · 오징어김치전(1.5.6.9.17.) · 깍두기(9.) · 친환경굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 보쌈정식(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 보쌈김치(9.) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돼지고기김치찌개(2.5.6.9.10.13.16.) · 자반고등어구이(7.) · 도토리묵채소무침 · 오리불고기(5.6.13.) · 깍두기(9.) · 갈락파이(1.2.5.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 제육덮밥(5.6.9.10.13.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 딸각비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 회오리감자(5.6.) · 테이크얼라이브(자몽)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) · 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.) · 오이부추무침(13.) · 도돌한멘츠키(1.5.6.10.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 허브치킨플레로티(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.) · 소면(5.6.) · 호두연근조림 · 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자달걀국(1.13.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 상추쌈&쌈장(5.6.13.)
	11/8(월)	11/9(화)	11/10(수) 수요일은 다 먹는 날	11/11(목)	11/12(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 쿠키버(1.2.5.6.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 오레오오즈&우유(2.5.) · 소프트미니치즈케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 숯불사태찜(5.6.10.12.13.18.) · 꼬들꼬들오이지 · 우리팍현전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 		
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) · 토마토베리샐러드(12.13.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 꼬막살양념무침(5.6.18.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치말이잔치국수(1.5.6.9.) · 시금치나물(13.) · 도돌동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 장각불케이노소스구이(5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.) · 절편(팔소) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 감자된장국(5.6.9.13.) · 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 오이피클 · 보코치니샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) · 해화동치킨커를렛&소스(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.) · 가나슈케익(1.2.5.6.) 	수능 전 원격수업	수능 전 원격수업
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18.) · 미소된장국(5.6.12.) · 참소라살 오이무침(5.6.13.) · 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 몽글몽글복숭아에이드(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비국(5.6.9.13.) · 콩나물파채무침(5.6.13.) · 감자비엔나간장조림(2.5.6.10.15.16.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 쌈장(5.6.13.) 			
	11/22(월)	11/23(화)	11/24(수) 수요일은 다 먹는 날	11/25(목)	11/26(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김치콩나물국(5.6.9.13.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 안동식찜닭(5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 덴마크모닝시리얼우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 불고기낙지죽(5.6.16.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.) · 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사과 · 참치김치찌개(5.6.9.12.13.) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18.) · 해물모듬완전전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 통통왕갯자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국(5.9.13.16.) · 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 한입돈까스/케첩(1.5.6.10.12.) · 따옴(오렌지)(13.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 두부양념조림(5.6.12.13.) · 우영조림(5.6.13.) · 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 방어데리야끼조림(5.6.13.) · 토마토카프레제(2.12.13.) · 청파래오징어까스&스위트칠리소(1.5.6.12.13.17.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 근대된장국(5.6.9.12.) · 오이깍뚝무침(13.) · 고구마향박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 흥내파인애플썬주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 닭곰탕(5.6.9.13.15.) · 브로콜리초장(5.6.13.) · 단호박크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) · 오리불고기/무쌈(5.6.13.) · 피자식빵(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 꼬시래기볶음(5.) · 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) · 야채계란말이(1.5.) · 총각김치(9.) · 까리치즈케이크(1.2.5.6.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음밥(5.6.9.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 어묵맛살야채볶음(1.5.6.8.13.) · 야채송송고기말이&파채오리엔탈(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 피크닉(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 삼색떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 오물렛&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) · 에그타르트(1.2.5.6.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 바지락칼국수(5.6.18.) · 오이고추무침(5.6.) · 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) · 너비아니(5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 애호박느타리볶음 · 데리야끼멘츠키(1.5.6.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 깻잎순볶음(5.6.) · 버섯잡채(5.6.12.13.) · 콘치즈매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.)

	11/29(월)	11/30(화)			
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 흥합미역국 (5.6.9.13.18.) • 볼어묵피망조림 (1.5.6.13.) • 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.) • 깨찰빵(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 배추김치(9.) • 소고기야채죽(16.) • 오레오오즈&우유(2.5.) • 브라우니(1.2.5.6.) 			
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) • 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) • 매콤콩나물무침(5.) • 블랙소이오리불고기(5.) • 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 맑은아귀탕 (5.6.9.12.) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) • 도토리묵채소무침 • 치즈불닭(2.5.6.13.15.) • 배추김치(9.) • 카야잼토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 			
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 매운낙지비빔밥 (5.6.13.) • 어묵우국(1.5.6.9.13.) • 알감자버터구이(2.13.) • 고추듬뿍냉엇닭(5.15.) • 배추김치(9.) • 사랑해사과C주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육순두부찌개 (5.9.10.) • 쫄면채소무침(5.6.13.) • 패스츄리치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) • 배추김치(9.) • 브라운소스(5.6.13.) • 초코렛칩쿠키(1.2.5.6.) 			

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀, 바지락, 새우자건품육수용, 꼬시래기
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장 만두류(돼지:국내, 두부:외국), 고추송송고기말이&야채송송고기말이 (돼지고기:국내, 닭고기:국내, 두부:외국)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산), 연어(미국)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 함박에속은고구마(돼지:국내, 소고기:국내,호주), 쌀국수육수(우육:호주, 소고기엑기스:호주)
- 수산가공품: 진미채(수입산), 참치캔(다랑어: 원양산), 콩치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남, 어묵,맛살(연육:수입산), 해물모듬완자(오징어:수입, 연육:수입), 청파래오징어까스(오징어:페루)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음