



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

2021학년도 10월 영양소식

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

◆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.



주로 간과 근육에 저장
많은 양의 당을 섭취시
지방으로 전환



에너지를 내는
체내 에너지 공급원



해리의 당으로
이루어진 당



단당류 두 개가
결합한 당

◆ 당류 과다 섭취시 문제점



충치



비만

당이 박테리아에 의해 발효되면 산을 생성하고, 산은 단단한 치아를 상하게 하여 충치가 생기게 된다. 또한 과도한 당 섭취는 에너지원으로 사용되지 못하고 남은 당류가 체지방으로 축적되어 비만, 당뇨, 고혈압을 유발한다.



고혈압



당뇨병



◆ 당류 섭취를 줄이는 방법



1. 탄산음료, 초코우유 대신 물, 흰우유 섭취하기
2. 가공식품보다 자연식품을 섭취하기
3. 후식은 달지 않게 먹기
4. 설탕 대신 양파, 과일 등 자연식품으로 단맛 내기
5. 식품 구매 시 당류 함량을 확인하여 당이 적은 식품을 선택하기



식품 속의 당류

◆ = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량



시리얼 1컵



비스킷 작은 1봉



아이스크림 1스coop



초콜릿 1/2개



사탕 5개



스낵 과자류 1/2봉지



딸기빵



단팥빵 1개



오렌지주스



탄산 음료류 1컵



떠먹는 요거트 1개



스포츠 음료 1컵

중요한 에너지원이지만 **가공식품의 첨가당**을 통해 **과다하게 섭취되는 당류!**
많은 양의 당류는 **비만의 주범**입니다. **덜 달고, 더 맛있는** 식습관을 통해 건강하게 생활해요.

					10/1(금)
조식					<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 북어채미역국(5.6.) · 건파래볶음(5.) · 블랙소이오리불고기(5.) · 치킨텐더스틱(1.2.5.6.15.18.) · 배추김치(9.)
중식					<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 녹차우쌈 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) · 자반고등어구이(7.) · 부추겉절이(5.13.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) · 링쥬러스(1.2.5.6.) · 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.)
석식					<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부버섯된장찌개(5.6.12.18.) · 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) · 꼬시래기무초우침(5.6.13.) · 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.)
	10/4(월)	10/5(화)	10/6(수) 수요일은 다 먹는 날	10/7(목)	10/8(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.) · 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 달콤포근뽕새(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 바나나(13.) · 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) · 채소달걀찜(1.2.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 참치김치찌개(5.6.9.12.13.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 매콤콩나물무침(5.) · 간장오리불고기(5.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) · 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.)
중식	대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우렁강자된장국(5.6.9.13.18.) · 도토리묵채소무침 · 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) · 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 토마토스파게티(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 오이피클 · 수제포크커틀렛&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.) · 브라운소스(5.6.13.) · 양상추샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12.) · 사랑해사과C주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 오이고추무침(5.6.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 통살새우커틀렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) · 깍두기(9.) · 코쿰망고푸딩* 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 소고기무국(5.9.13.16.) · 배추리얼장조림(1.5.6.13.) · 오이깍뚝무침(13.) · 청양풍양야채볶음(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 자두에이드
석식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국(5.6.9.13.) · 수육/쌈장(5.6.10.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 상추쌈 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) · 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) · 콘치즈연양식불고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 똑똑한시리얼바(1.2.5.6.10.15.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 닭날개불케이노오븐구이(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) 	
	10/11(월)	10/12(화)	10/13(수) 수요일은 다 먹는 날	10/14(목)	10/15(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 갈릭파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 오레오오즈&우유(2.5.) · 아몬드퍼핀(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기미역국(5.6.9.13.16.) · 안동식찜닭(5.6.13.15.) · 매콤어묵야채볶음(1.5.6.) · 배추김치(9.) · 비요프토픽(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.)
중식	대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) · 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) · 에그타르트(1.2.5.6.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 행계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 미소된장국(5.6.12.) · 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 아육면장국(5.6.9.) · 보쌈정식(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 오징어김치전(1.5.6.9.17.) · 보쌈김치(9.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치말이잔치국수(1.5.6.9.) · 유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) · 총각김치(9.) · 블루베리크림치즈토스트(2.5.6.13.)
석식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자달걀국(1.13.) · 애기배추된장무침(5.6.) · 오리불고기(5.6.13.) · 오물렛&케첩(행) · (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) · 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육순두부찌개(5.9.10.) · 오이깍뚝무침(13.) · 오리훈제야채볶음(5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 한입돈가스/케첩(1.5.6.10.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 쌀국수(5.6.16.) · 크림치즈생선까스&소스(1.2.5.6.12.) · 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 칼라만시레몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄도금찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 시금치나물(13.) · 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) · 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.)

	10/18(월)	10/19(화)	10/20(수) 수요일은 다 먹는 날	10/21(목)	10/22(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 홍합미역국 (5.6.9.13.18.) · 두부양념조림 (5.6.12.13.) · 달&별멘츠카츠 (1.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽 (16.) · 골드키위 · 초코헥스시리얼&우유 (2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 황태해장국(5.) · 싸먹는오리/야채샐러드 (1.2.5.6.12.13.) · 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) · 한끼오트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 불고기낙지죽(5.6.16.) · 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) · 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 아욱된장국(5.6.9.) · 육은지사태짬 (5.6.9.10.13.) · 채소달걀찜(1.2.) · 배추김치(9.) · 블루베리를 넣은 썬썬견과(2.4.14.19.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 만두국(굴림)(1.5.6.9.10.16.18.) · 콩치킨김치조림(5.6.9.) · 콩나물파채무침 (5.6.13.) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 찜장(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 닭곰탕(5.6.9.13.15.) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.) · 브로콜리꽃맛샐러드 (참깨드레(1.5.6.8.18.) · 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 깍두기(9.) · 수제블루베리요거트&시리얼(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 근대된장국(5.6.9.12.) · 연양식바싹불고기(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) · 양념감자(5.6.) · 매실에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵두국(1.5.6.9.13.) · 가자미구이&레몬간장소스(5.6.13.) · 시금치나물(13.) · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 아이스슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) · 갯잎순볶음(5.6.) · 콩나물야채볶음 (1.5.6.) · 파채돈가스&오리엔탈s(초)(1.2.5.6.10.13.) · 총각김치(9.) · 카카오제리보
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 채소달걀국 (1.5.6.9.13.) · 알감자버터구이(2.13.) · 치즈떡볶이 (2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 박썬(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 미니해물짬뽕면 (5.6.8.9.13.17.18.) · 메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) · 우리팜현전 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 비스킷슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 오이고추무침(5.6.) · 도룡동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 청파레오징어가스&스위트칠리소 (1.5.6.12.13.17.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 오이깍뚝무침(13.) · 야채계란말이(초)(1.5.) · 함박스테이크&김치소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국 (5.6.9.13.) · 콩나물무침(5.) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17.) · 데리야끼멘츠카츠 (1.5.6.10.16) · 배추김치(9.)
	10/25(월)	10/26(화)	10/27(수) 수요일은 다 먹는 날	10/28(목)	10/29(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.) · 블랙소이오리불고기(5.) · 해물모듬완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 배추김치(초)(9.) · 덴마크모닝시리얼우유 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) · 오래오조즈&우유(2.5.) · 녹차롤케익(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국(5.9.13.16.) · 육은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15.) · 매콤콩나물무침(5.) · 우리팜현전 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 초코마핀(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김치콩나물국 (5.6.9.13.) · 두부양념조림 (5.6.12.13.) · 치킨텐더스틱 (1.2.5.6.15.18.) · 배추김치(9.) · 브라우니(1.2.5.6.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 맑은아귀탕(5.6.9.12.) · 갯소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 애호박나타리볶음 · 배추김치(9.) · 독도의날케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 호두연근조림(5.6.12.13.14.) · 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 파인애플 · 문어볼타코야끼(1.2.5.6.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 수제미니플레인핫도그(1.2.5.6.12.) · 배추김치(9.) · 스위트트로피컬(11.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육순두부찌개(5.9.10.) · 과일요거트샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) · 야채계란말이(1.5.) · 눈꽃치즈함박스테이크&어린이와썰(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 바지락수제비국(5.6.9.13.18.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 삼치데리야끼구이(5.6.13.) · 포기배추겉절이(9.13.) · 흰내파인애플썬주스(13.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 매운낙지비빔밥 (5.6.13.) · 채소달걀국 (1.5.6.9.13.) · 감자핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 쫄면방울탕수육 (1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 피크닉(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 설렁탕&소면(5.6.16.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 해물야채전 (1.5.6.9.17.18.) · 깍두기(9.) · 상큼한사과주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자달걀국(1.13.) · 쫄면채소무침(5.6.13.) · 치즈순살만달돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 미소된장국(5.6.12.) · 베이컨까르보나라 (1.2.5.6.10.) · 오이피클 · 오징어낙지볶음 (5.6.13.17.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) · 베이컨까르보나라 (5.6.13.) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 찜장(5.6.13.)

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀, 바지락, 새우, 자건품육수용, 꼬시래기
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)
- 두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장, 한입두부가라아게(국내산), 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)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(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), 문어볼타코야끼:(오징어:수입), 청파레오징어가스(오징어:페루)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음