



http://jeonggo.hs.kr/

2020학년도 10월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경

1. 당이란?

• 당은 탄수화물(당질이라고도 함) 중에서 작은 분자로 이루어지고, 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 가리킨다. 단순당을 주로 당이라고 하며 단당류와 이당류가 있다. 탄수화물 중 녹말, 글리코겐, 식이 섬유소는 다당류이며 단맛이 거의 없다.

• 당은 우리 체내에서 1g당 4kcal의 에너지를 내며, 두뇌의 에너지원이 포도당이기 때문에 중요한 에너지 공급원이다. 만약 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장된다.

2. 얼마나 먹어야 할까요?

WHO 1일 당류 섭취 권고량
: 50g(2,000kcal 기준)



큰 술가락 약 4개에 해당

▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

※ 총 열량의 10% 이내

→ 2000kcal 섭취 시 하루 당
섭취 권고량은 50g 이내입니다.

3. 많이 먹으면 어떻게 될까요?



당이 함유된 식품은
치아에 부착되어 충
치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는
체내 지방을 축적시켜
체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는
주의력을
결핍시킵니다.



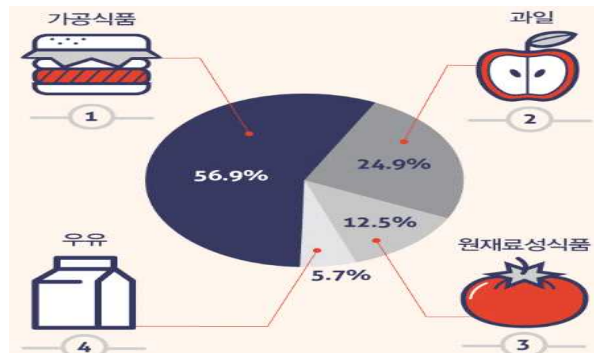
과도한 당 섭취는
당뇨병, 고혈압 등
각종 질병의
위험요인이 됩니다.

4. 단맛을 내는 첨가당(설탕)

설탕은 단맛을 내기 위해 식품에 인위적으로 첨가하는 당으로 다른 영양소는 거의 없고, 열량만 높은 빈 영양소로 몸에 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아져 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 해롭게 된다. 또한 자연식품 속의 당은 몸속에서 천천히 흡수되는 반면 가공 식품 속의 당은 빨리 흡수되면서 갑자기 당이 많아지면서 몸의 균형이 깨지게 되기 때문에 가공식품을 통한 당류섭취량에 주의해야 한다.

5. 우리의 당 섭취 보고

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높게 나타난다.



6. 식품 속 당 함량은?

콜라 1캔(210ml) 당 23g	바나나우유 1개(240ml) 당 26g
큰 아이스크림(160ml) 당 21g	핫도그 1개(70g) 당 19g
막대사탕 1개(12g) 당 11g	비빔라면 1봉지(130g) 당 12g
수박 1조각(85g) 당 5.4g	식빵 1쪽(50g) 당 4g

7. 당 섭취를 줄이는 법

1 단 음식을 적게 먹는다.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
- 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰우유를 먹는다.

2 가공식품보다는 자연식품을 먹는다.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마신다.
- 과일주스 대신 과일을 먹는다.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹는다.

3 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인한다.

- 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택한다.

탄산음료 1캔 (250ml) 당류 27g	우유 1팩(200ml) 당류 10g	고구마맛탕 1접시(100g) 당류 37.8g	찐고구마 1개(100g) 당류 5.7g
단팥빵 1개(80g) 당류 17.4g	인절미 1접시(80g) 당류 1.6g	수박맛아이스바 1개(85g) 당류 17g	수박 1조각(85g) 당류 5.4g

자료출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지가족부

	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) 수요일은 다 먹는날	10/8(목)	10/9(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 복어채미역국(5.6.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 브라우니(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 바나나(13.) · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) · 떠먹는요거트(복숭아)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 참치김치찌개(5.6.9.12.13.) · 간장오리불고기(5.) · 매콤부들어묵볶음(1.5.6.) · 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 올진대게살죽(1.5.6.8.16.) · 초코머핀(1.2.5.6.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 전주식콩나물국(5.6.9.13.17.) · 오이깍둑무침(13.) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 도토리묵그랑뎡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 깍두기(9.) · 라이스초코샌드(1.2.4.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) · 가자미구이&레몬간장소스(5.6.13.) · 도토리묵채소무침(5.6.) · 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) · 총각김치(9.) · 쿠키번(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 배추김치(9.) · 양념감자(5.6.) · 브라운소스(5.6.13.) · 고배합박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 사과주스(탐미유애플)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비국(5.6.9.13.) · 콩나물파채무침(5.6.13.) · 잔소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 쌈장(5.6.13.) · 꿀드키워 	한글날
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 채소달걀국(1.5.6.9.13.) · 양배추숙수수콘샐러드(1.5.12.13.) · 손살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 빅썬(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 조개살시금치된장국(5.6.18.) · 실곤약야채초무침(5.6.13.) · 돈육간장불고기(5.6.10.13.) · 콘치즈매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) · 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.) · 파채돈까스&오리엔탈(1.2.5.6.10.13.) · 깍두기(9.) · 방울도마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 홍합미역국(5.6.9.13.18.) · 안동식짬뽕(5.6.13.15.) · 시금치나물(13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) 	
	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) 수요일은 다 먹는날	10/15(목)	10/16(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 소프트미니치즈케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자미역국(5.6.9.13.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 뽕피떡 · 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 해물짬뽕죽(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) · 꿀드키워 · 밀크카우아몬드(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 황태해장국(5.) · 미트볼야채조림(잡발라)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 우리팍햄전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 초코렛칩쿠키(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.18.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.13.14.) · 초코칩시리얼&우유(2.5.6.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 단호박닭간장조림(5.6.13.15.) · 두부양념조림(5.6.12.13.) · 치커리유자청무침(5.6.13.) · 블루베리와플(1.2.5.6.11.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 닭곰탕(5.6.9.13.15.) · 매추리알볼어묵조림(1.5.6.13.) · 꼬시래기무초무침(5.6.13.) · 푸삼불고기(5.6.10.13.) · 깍두기(9.) · 까리치즈케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) · 채소달걀국(1.5.6.9.13.) · 오이깍둑무침(13.) · 맛조림치킨(5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 열무된장무침(5.6.) · 어묵야채볶음(1.5.6.) · 통살새우커를렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) · 배추김치(9.) · 수제말기요거트(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.) · 수육/쌈장(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.) · 모쌈김치(9.) · 요구르트(2.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨간파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물국(5.) · 짬뽕소통포(1.5.6.10.16.17.) · 달&벨렌초카츠(1.5.6.10.) · 깍두기(9.) · 브라운소스(5.6.13.) · 사랑해사과C주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 미소된장국(5.6.12.) · 졸면채소무침(5.6.13.) · 치즈순살반달돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 몽글몽글복숭아에이드(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 참나물우렁초무침(5.6.13.18.) · 크런치생선까스(1.2.5.6.12.) · 해물새송이완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 설렁탕&소면(5.6.16.) · 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) · 해물야채전(1.5.6.9.17.18.) · 깍두기(9.) · 코콘망고푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부버섯된장찌개(5.6.12.18.) · 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) · 김말이강정(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 함내파인애플썬주스(13.)
	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수) 수요일은 다 먹는날	10/22(목)	10/23(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국(5.9.13.16.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 홍삼을품은블루베리 · 도시락김(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 김치볶음(9.) · 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.) · 오레오오즈&우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) · 도토리묵그랑뎡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 한끼요트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(초)(9.) · 불고기낙지죽(5.6.16.) · 달콤포근부세(1.2.5.6.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 바지락순두부찌개(5.9.18.) · 청경채나물 · 황도양상추샐러드(1.2.4.5.6.11.12.) · 돈육간장불고기(5.6.10.13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 아육된장국(5.6.9.) · 양배추쌈&양념간장(5.6.) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 데리야끼멘초카츠(1.5.6.) · 배추김치(9.) · 호밀파배기퐁파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치말이잔치국수(1.5.6.9.) · 자반고등어구이(7.) · 참소라살 · 오이무침(5.6.13.18.) · 깍두기(9.) · 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.) · 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) · 김말이튀김(1.5.6.16.) · 두끼떡볶이(1.5.6.13.) · 한입고추튀김(1.5.6.10.18.) · 배추김치(9.) · 배음료(탐미유꿀배(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 매추리알새송이곤약장조림(1.5.6.13.) · 참나물무침(5.6.) · 돼지등뼈김치찌개(5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.) · 독도의날케이크(1.2.5.6.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 물낙진골(13.16.) · 부추겉절이(13.) · 하트연어치즈까스(5.6.12.13.) · 두부양념구이(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 해물필라프(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) · 감자달걀국(1.13.) · 통새우짜조&분짜소스(1.5.6.9.13.) · 연양식바삭불고기(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.) · 최고야포도썬주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 알감자버터구이(2.13.) · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) · 도토리묵채소무침(5.) · 돼지훈제바베큐숙주볶음(5.6.10.12.13.18.) · 연근탕갈가마포꼬전(1.5.6.8.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우렁강자된장국(5.6.9.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.)

	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수) 수요일은 다 먹는날	10/29(목)	10/30(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) 초코틀케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육순두부찌개(5.9.10.) 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 한입돈까스/케첩(1.5.6.10.12.) 우유미숫가루(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 사과 배추김치(9.) 바지락살죽(1.5.6.8.16.18.) 녹차틀케익(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 무장아찌(5.) 오리불고기(5.6.13.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 소고기야채죽(16.) 아몬드머핀(1.2.5.6.) 초코헥스시리얼&우유(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.) 썩갠나물 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 파채돈까스&오리엔탈(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(5.6.9.13.17.) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 시금치나물(13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 나가사끼짬뽕면(2.5.6.8.9.13.16.17.18.) 단무지 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 스위트플럼주스 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 삼치데리야끼조림(5.6.13.) 애호박느타리볶음 배추김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 토마토베리샐러드(12.13.) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) 멸치견과볶음(5.6.13.14.) 배추김치(9.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 참나물무침(5.6.) 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 새우살청경채볶음(5.6.9.) 논꽃치즈함박스테이크&여린잎(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 닭고기무국(5.6.9.13.15.) 목은지사대접(5.6.9.10.13.) 오이깍둑무침(13.) 버섯잡채(5.6.12.13.) 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 등뼈우거지국(5.6.10.) 양동식짬뽕(5.6.13.15.) 오이고추무침(5.6.) 도통동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 청포묵김가루무침(5) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 청양풍땡야채볶음(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.)
<p>♣ 알레르기 정보</p> <p>- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣</p> <p>- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발 식품의 번호가 표시됩니다.</p> <p>♣ 원산지표시사항안내</p> <p>【국내산】</p> <p>- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우자건품육수용, 대게살, 크런치생선가스(민대구:국내산)</p> <p>- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)</p> <p>【수입산】</p> <p>- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 쭈꾸미(베트남산/수입산)</p> <p>- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내, 호주),</p> <p>- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 짬뽕소룡포(돼지:국내, 오징어:칠레산), 해물새송이 완자전(연육:인도, 미국산, 오징어: 페루, 칠레), 하트연어가스(연어살:러시아, 칠레), 참치캔(원양산), 콩치통조림(대만산)</p> <p>【그 외】 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음</p> <p>두류류: 판두부, 순두부, 연두부: 국내산</p> <p>※간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.</p>					