

★ 당, 나트륨 저감화 영양교육

◆ 당이란 무엇일까요?

우리가 살아가기 위해 필요한 영양소 중에 '탄수화물'이 있는데, 탄수화물의 단맛을 내는 것을 '당'이라고 합니다.

과일 · 사탕 · 초콜릿 등의 음식에서 단맛을 느끼는 것은 그 속에 '당'이 들어 있기 때문입니다. '당'은 곡류, 과일, 채소 같은 자연식품 속에 들어 있기도 하고, 식품을 만들 때 인공적으로 넣기도 합니다.

◆ 당 종류에 따라 소화·흡수에 차이가 있어요.

자연 식품 속의 당은 몸속에서 천천히 소화 · 흡수되지만, 가공식품 속의 당은 몸속으로 빨리 소화 · 흡수되기 때문에 체내 혈당이 급격히 증가합니다. 그로 인해 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 좋지 않은 영향을 미칩니다.

◆ 당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

1) 충치가 생깁니다.

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

2) 뚱뚱해집니다.

당이 흡수되어 혈액 중에 많아지면 당이 신체의 각 세포로 운반되어 신체 활동에 필요한 에너지로 쓰이고, 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장돼요. 저장된 지방이 많아지면 뚱뚱해집니다.

3) 주의력이 부족해집니다.

당을 많이 섭취하면 성격이나 행동이 달라집니다.



◆ 당을 적게 먹기 위한 방법

- ① 가공 식품보다 자연 식품을 먹어요.
- ② 가공 식품을 살 때는 영양표시를 잘 봐요.
- ③ 음료수보다 물을 많이 먹어요.

◆ 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 먹지 않도록 노력합니다.

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

◆ 나트륨을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

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

◆ 그럼 얼마나 먹어야 할까요?

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, 소스 등의 양념은 적게 먹습니다.
- 10) 장조림, 장아찌 등은 자주 먹지 않아요.



5월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr>. -> 알림방 -> 급식

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀 누룽지: 국내산(멥쌀)	잡곡: 국내산 떡: 국내산(멥쌀)	배추김치/배추,고춧가루,마늘: 국내산 총각김치,열무김치,깍두기,갯김치 등: 국내산	낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부,청국장,콩비지: 국내산/ 국내산		고등어,삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산.페루산	꽃게/가공품: 중국산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산		오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산		달걀/가공품: 국산.무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/
닭고기/가공품: 국내산/국내산		동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산.원양산	콩치/가공품: /원양산(콩치캔)	어육해물가공품(어묵,연육 등): 수입산

◇ 알레르기정보 - 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 20. 파인애플
⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.
⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.

05월 01일(목)	05월 02일(금)
개교기념일 (학교장재량휴업)	학교장재량휴업
05월 05일(월)	05월 06일(화)
부처님오신날/ 어린이날	대체휴일
05월 12일(월)	05월 13일(화)
· 찰현미밥 · 물떡꼬지어묵국 (1.5.6.9.13) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) · 두부계란부침(1.5.6) · 배추김치(9.13) · 한라봉감귤주스(13) · 두릅&초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.6/40.4/224.9/3.1	· 찰보리밥 · 돼지등뼈들깨감자탕 (5.6.10.13) · 계란찜(1.2.9.13) · 비엔나떡볶이케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깻잎순볶음(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 샤인머스켓푸딩(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/33.5/240.9/3.8
05월 19일(월)	05월 20일(화)
· 찰현미밥 · 설렁탕&당면(5.6.13.16) · 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) · 돈육계란장조림 (1.5.6.10.13) · 깍두기(9) · 카카오제리쵸(5.6.13.20) · 배추겉절이.(6.9.13) · 메밀순된장무침.(3.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.0/44.9/109.2/4	· 찰보리밥 · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 미니스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) & 달콤소스(5.6.13.18) · 애호박버섯볶음(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 계란토스트(1.2.5.6.13) · (딸기맛)떠먹는요구르트(2.13) · 양배추찜.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.8/34.5/229.0/3.3
05월 26일(월)	05월 27일(화)
· 찰현미밥 · 시래기된장국(5.6) · 맵고리주물럭(5.6.13) · 우리쌀명태케찹렛 (1.5.6.13)&타르소스(1.5.13) · 오징어랑튀김(1.5.6.13.17) · 배추김치(9.13) · 파인애플스틱(13.20) · 상추야채쌈.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/32.6/182.5	· 자장밥(5.6.10.13.16) · 콩나물국(5) · (수제)돼지등심탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.20) · 초코젤라토(1.2.5.13) · 단무지(13) · 배추겉절이(6.9.13) · 어항가지. (5.6.10.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/22.6/164.0/2.4
05월 03일(수)	05월 04일(목)
· 찰현미밥 · 해물순두부국 (1.5.6.8.9.12.13.16.17.18) · 돈육수육&쌈장(5.6.9.10.13) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 감자전(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 카라멜팝콘(2.5.13) · 백김치.(9.13) · 무말랭이양념 무침.(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.5/43.2/136.4/4.1	· 찰보리밥 · 한우미역국(5.6.16.18) · 닭정육고추장볶음 (5.6.13.15) · 잔멸치망고볶음(4.5.13) · 도토리묵간장양념(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 참외 · 근대된장무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/28.1/145.6/2.6
05월 10일(수)	05월 11일(목)
· 참치마요덮밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 물만두국(1.5.6.10.13.16.18) · 맵고돈육강정(5.6.10.12.13) · 포테이토그콘졸라피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.20) · 볶음김치(5.9.13) · 꼬들단무지(13) · 배추김치.(9.13) · 꼬시래기초무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.3/42.2/300.3/6.2	· 흑미밥 · 한우숙주라면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 순대야채볶음 (2.5.6.9.10.13.16) · 치킨텐더(1.5.6.15.18) & 머스터드(1.2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 라즈베리케익(1.2.5.6.13) · 고시래기초무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.4/32.3/161.4/4.9
05월 17일(수)	05월 18일(목)
· 오리훈제볶음밥(5.6.13.18) · 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) · 달콤간장순살치킨강정 (2.5.6.13.15.18) · 간장무채장아찌(5.6.13) · 배추겉절이(6.9.13) · 파래돌김자반(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/30.5/105.4/4.7	· 차수수밥 · 아귀매운탕(5.6.9.13.18) · 가래떡돼지갈비간장찜 (5.6.10.13.18.20) · 콩나물겨자냉채(1.5.6.8.13) · 배추김치(9.13) · 사과요구르트(2.13) · 감자핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.) · 도라지깻잎초무침 (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/38.4/258.8/3.5
05월 24일(수)	05월 25일(목)
· 열무보리비빔밥(5.6.9.13) &고추장소스(5.6.13) · 닭갈국(5.6.15.18) · 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) · 스크램블에그소시지볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) · 군만두(1.5.6.10.16.18) · 뽀로로요구르트(2.13) · 무생채.(6.9.13) · 양념깻잎장아찌.(5.6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 789.0/39.9/249.2/8.3	· 차수수밥 · 돼지고기김치찌개 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 동파육(5.6.10.13.18) · 부추파채초무침(5.6.13) · 청경채맛살볶음(5.6.13.18) · 배추(보쌈)김치(9.13) · (보리)미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/41.9/173.3/4.0
05월 31일(수)	05월 01일(목)
· 찰현미밥(5) · 건새우아욱된장국(5.6.9.13) · 매향돼지갈비조림 (5.6.10.13.18) · 크림치즈파배기(1.2.5.6.13) · 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.20) · 청포묵김가루무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 상추야채쌈.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/32.2/167.8/2.5	· 찰현미밥(5) · 닭곰탕(5.6.15.18) · (돈육)멘츠카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 잡채(1.5.6.10.13.18) · 민물새우무조림(5.6.9.13) · 배추김치(9.13) · 김(개별포장)(13) · 깻잎김치.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.9/22.5/180.1/4.7
05월 08일(목)	05월 09일(금)
· 스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 콩나물국(5.9.13.) · 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) & 소스(1.2.5.6.12.13.16.18) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 시금치무침(5.6.13) · 김(개별포장)(13) · 배추김치.(9.13) · 오이부추겉절이.(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.9/26.4/146.5/2.7	· 찰현미밥 · 찰보리밥 · 한우미역국(5.6.16.18) · 닭정육고추장볶음 (5.6.13.15) · 잔멸치망고볶음(4.5.13) · 도토리묵간장양념(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 참외 · 근대된장무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/28.1/145.6/2.6
05월 15일(목)	05월 16일(금)
· 흑미밥 · 한우숙주라면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 순대야채볶음 (2.5.6.9.10.13.16) · 치킨텐더(1.5.6.15.18) & 머스터드(1.2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 라즈베리케익(1.2.5.6.13) · 고시래기초무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.4/32.3/161.4/4.9	· 찰현미밥 · 찰보리밥 · 한우미역국(5.6.16.18) · 닭정육고추장볶음 (5.6.13.15) · 잔멸치망고볶음(4.5.13) · 도토리묵간장양념(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 참외 · 근대된장무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/28.1/145.6/2.6
05월 22일(목)	05월 23일(금)
· 차수수밥 · 아귀매운탕(5.6.9.13.18) · 가래떡돼지갈비간장찜 (5.6.10.13.18.20) · 콩나물겨자냉채(1.5.6.8.13) · 배추김치(9.13) · 사과요구르트(2.13) · 감자핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.) · 도라지깻잎초무침 (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/38.4/258.8/3.5	· 찰현미밥(5) · 건새우아욱된장국(5.6.9.13) · 매향돼지갈비조림 (5.6.10.13.18) · 크림치즈파배기(1.2.5.6.13) · 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.20) · 청포묵김가루무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 상추야채쌈.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/32.2/167.8/2.5
05월 29일(목)	05월 30일(금)
· 차수수밥 · 돼지고기김치찌개 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 동파육(5.6.10.13.18) · 부추파채초무침(5.6.13) · 청경채맛살볶음(5.6.13.18) · 배추(보쌈)김치(9.13) · (보리)미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/41.9/173.3/4.0	· 찰현미밥(5) · 감자들깨국(5.13) · 낙지야채볶음(5.6.13) · 두툼떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 참나물김무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.0/35.3/161.5/4.9