



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성 명품교육

10월 영양소식

전주만성초 제152호

펴낸이: 교 장 박성배

살핀이: 교 감 배화정

만든이: 영양교사 임정미

식생활관 ☎290-0988

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하지만 많이 먹으면 비만이 되거나 병에 걸리게 됩니다. 특히 포화지방과 트랜스지방은 혈관에 쌓이는 찌꺼기를 많이 만들어 내어 우리의 건강을 해치게 됩니다.

1. 알고 먹으면 착한 지방

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요합니다.



성장발달



에너지공급



체온유지



장기보호

2. 잘 못 먹으면 위험한 지방

많이 먹으면 비만이 되거나 병에 걸리게 됩니다.



심장병



고혈압



뇌졸중

혈관에 찌꺼기가 쌓이면 우리 몸에 필요한 산소와 영양소를 공급하는 혈액이 다닐 수 있는 길이 좁아지게 되고, 혈관이 터질 듯이 위험해집니다.

4. 트랜스 지방 먹지 마세요



좋은 콜레스테롤
[불포화지방]



나쁜 콜레스테롤



좋은 콜레스테롤
[포화지방]



나쁜 콜레스테롤



좋은 콜레스테롤
[트랜스지방]



나쁜 콜레스테롤

트랜스 지방은 포화지방처럼 나쁜 콜레스테롤을 높이고 좋은 콜레스테롤은 더 낮추기 때문에 포화지방보다 2배정도 건강에 나쁩니다.

트랜스지방은 주로 가공식품에 들어있습니다. 가공식품을 살 때 트랜스지방함량을 꼭 확인하세요



마가린
(14.4g)



전지레인지팝콘
(11g)



도넛
(4.7g)



초콜릿가공품
(3.2g)



감자튀김
(2.9g)

식품 100g당

3. 지방의 종류

■ 불포화 지방

콩, 옥수수, 깨, 올리브에서 얻은 식물성 기름과 고등어, 꽂치, 참치 같은 생선에 들어 있고, 물같이 흘러내리는 성질이 있습니다.

■ 포화지방

버터, 돼지고기, 쇠고기 등 동물성 지방과 팜유, 코코넛유에 들어 있고, 딱딱하게 굳는 성질이 있습니다.

■ 트랜스지방 : 돌연변이 지방

액체 상태인 식물성 기름에 수소를 첨가하여 단단하게 가공한 지방으로 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋습니다.



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 지방량을 확인합니다.

자료출처 : 식품의약품안전처

영 양 성 분			
1회분량 100g (100g)			
총 100g (100g)			
	1회분량	% 영양소	
탄수화물	22g		
단백질	5g		
지방	2g	3%	
지 지방	8g	12%	
포화지방	2g	13%	
트랜스지방	3g		
콜레스테롤	10mg	3%	
나트륨	55mg	2%	
칼슘	15mg	2%	
철	1mg	7%	



10월 학교급식 식단 안내



10/1 월	10/2 화	10/3 수 개천절	10/4 목	10/5 금
<p>친환경찰기장밥 바지락미역국 5.6.13.18. 등갈비배우 5.6.10.12.13. 콩비지김치전&애호박전 1.5.6.9.10.13. 배추김치 9.13. 배추겉절이 9.13. 생일무지개떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 605.5/27.3/110.8/6.8</p>	<p>친환경찰현미밥 쇠고기무국 1.13.16. 코코넛순살코다리강정 1.2.5.6.12.13. 참쌀김부각 13. 배추김치/총각김치 9.13. 양배추쌈&우렁쌈장 5.6.18. 가래떡&소떡이 1.2.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 569.4/28.1/156.2/5.3</p>		<p>친환경차조밥 우럭매운탕 5.6.13.18. 편육굴소스조림 5.6.9.10.13.14.16.18. 느타리호박볶음 청경채겉절이 13. 배추김치/갯김치 9.13. 오븐에구운찰떡 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 562.8/30.7/253/8.3</p>	<p>친환경찰보리밥 닭고기칼국수 5.6.13.15. 수제등심돈까스&소스 1.2.5.6.10.11.12.13. 상추치커리무침 5.6.13. 참치김치볶음 5.6.9.13. 배추김치 9.13. 요리밥&소떡이 1.2.5.6.11.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 623.3/27.6/130.2/4.3</p>
10/8 월 개량업	10/9 화 한글날	10/10 수 수다날	10/11 목	10/12 금
		<p>단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 중합어묵국 1.5.6.13. 통살닭꼬치오븐구이 5.6.10.12.13.15. 콩나물무침 5. 열갈이겉절이 9.13. 배추김치/석박지 9.13. 닥터캡슐아로니아 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 522.5/24.8/336.9/5.2</p>	<p>친환경영양잡곡밥 5. 닭개장 13.15. 갈릭크림치생선까스&소스 1.2.5.6.13.16. 미역오이초무침 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 갯알양념장아찌 유학다녀온붕어빵 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 547.5/18.5/120.3/2.9</p>	<p>친환경발아현미밥 사골부대찌개 2.6.9.10.13. 허브치킨플레로티&소스 1.5.13.15. 우렁어묵볶음 1.5.6.13. 오징어+브로콜리숙회&초고추장 5.6.13.17. 배추김치/갯김치 9.13. 홍삼숙육오렌지쥬스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 514.3/26.6/105.8/3.2</p>
10/15 월	10/16 화	10/17 수 수다날	10/18 목	10/19 금
<p>친환경차수수밥 해물김치수제비 1.5.6.9.13.18. 치즈볼닭 2.5.6.13.15. 연근땅콩조림 4.5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 그린샐러드&유자레몬드레싱 1.2.5.6.12.13. 메이플파스타 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 603.9/25.2/380.2/3.2</p>	<p>친환경경정쌀밥 버섯전골 13.16. 포테이토방아구이 5.7. 쫄면야채무침 5.6.13. 사과칩 5.13. 배추김치/갯김치 9.13. 삼색꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 541.1/25.2/115.5/4.1</p>	<p>참치야채비빔밥 5.6.13. 시금치된장국 5.6.13. 하와이안누룽지탕수 1.2.5.6.10.11.12.13. 쫄깃단무지무침 매실장아찌 배추김치/파김치 9.13. 떠먹는요구르트복숭아 2.11. 에너지/단백질/칼슘/철분 606.2/30.2/194.7/4.7</p>	<p>친환경찰기장밥 아귀탕 5.13.18. 블랙올리브고기 5.6.13. 참나물무침 5.6. 친환경상추쌈&오이초무침 5.6. 배추김치/갯김치 9.13. 빠네고르곤졸라피자 1.2.5.6.10.12.13.16. 에너지/단백질/칼슘/철분 574/26.2/202.5/4</p>	<p>친환경찰현미밥 한방닭곰탕 13.15. 쭈꾸미낙지철판볶음 5.6.13. 옥수수참치달걀말이 1.5.13. 치즈소시&초고추장 5.6.13. 배추김치/총각김치 9.13. 새콤달콤굴 에너지/단백질/칼슘/철분 528.6/24.9/117.6/3.3</p>
10/22 월	10/23 화	10/24 수 수다날	10/25 목	10/26 금
<p>친환경차조밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 자반고등어구이 5.6.7.13. 골뱅이채무침 5.6.13.18. 가지양파볶음 5. 배추김치/고춧가루김치 9.13. 수제감자크로켓 1.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 536.3/26.2/126.2/4</p>	<p>친환경서리태파쇄밥 5. 오징어썩빵국 6.9.10.13.17. 폭찹스테이크 2.5.6.10.12.13. 파래실파무침 배추김치/총각김치 9.13. 고추치양념무침 참쌀수수부꾸미 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 567.9/24.5/128.5/3.9</p>	<p>짜장덮밥 2.5.6.10. 북어채감자국 1.13. 닭봉배우볶음 5.6.10.12.13.15. 저염오이지무침 13. 고약양념무침 5.6.18. 배추김치/갯김치 9.13. 배모과쥬스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 615.7/28.4/103.1/4.3</p>	<p>친환경찰보리밥 한우떡만두국 1.2.5.6.10.13.16. 삼치감자조림 5.6.13. 시금치나물 오야당근스톡&쌈장 5.6.13. 배추김치/파김치 9.13. 우리밀마늘버섯 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 514.7/20.4/121.5/3.5</p>	<p>친환경차수수밥 바지락순두부찌개 1.5.9.13. 치즈포테이토치킨까스&소스 1.2.5.6.11.12.13.15.18. 도라지오이초무침 5.6.13. 민물새우사라이찌 5.6.9.13. 배추김치/깍두기 9.13. 친환경멜론 에너지/단백질/칼슘/철분 520.5/17.7/134.9/6.4</p>
10/29 월	10/30 화	10/31 수	<p>몸과 마음이 건강한 만성어린이를 위한 2018학년도 제2회 비그릿 운동 실시 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 운영시기: 2018. 10월 ~ 11월 ● 방법: 참여 학생에 스티커 배부 ● 우수반 시상: 스티커를 많이 모은 우수반에게 특별 간식 제공 ● 강제성은 없으며 자발적인 참여를 부탁드립니다. 	
<p>친환경발아현미밥 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13. 갈치순살강정 2.5.6.12.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 양배추쌈 5.6. 배추김치 9.13. 새우호떡 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 626/27.3/133.4/4.3</p>	<p>친환경영양잡곡밥 5. 맑은대구탕 5.13.18. 돈육볼고기 5.6.10.13. 월남면&고추장볶음 5.6.13.14. 배추김치/갯김치 9.13. 친환경모듬쌈&쌈장 5.6.13. 모짜렐라찰한도그 1.2.5.6.12.13.14.15.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 595.1/29.7/262.3/5.1</p>	<p>베이컨파래볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 김치콩나물국 5.9.13. 쇠고기메추리알장조림 1.5.6.10.13.16. 미나리고추장무침 5.6. 배추김치/총각김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.13. 프리미엄사과쥬스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 525.1/20.2/124.7/5</p>		

♥ 알레르기 정보 ♥

- 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)

♥ 영양 및 원산지 정보 안내 ♥ - <http://jeonju-manseong.es.kr>→알림마당→식생활관 소식