



제목: 2025학년도 7~8월 학교급식 영양소식 및 식단 안내

"당"이 뭐예요?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 **단맛이 나는 물질**로 과일과 같은 자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

당의 역할

- ✓ 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.
- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 내요.
- ✓ 두뇌는 에너지로 포도당을만 사용해요.
- ✓ 단맛과 향미를 제공해요.

당을 많이 먹으면 생기는 문제점



비만

영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.

당뇨병

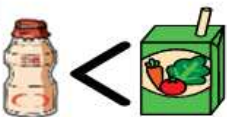
당뇨병, 심장질환, 뇌졸중 위험을 높입니다.

충치

치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.

덜 달게 먹기 실천방법

가공식품 구매시 당류 함량 비교하기



- 비교적 많은 당이 함유되어 있는 액상요구르트보다는 채소주스를 선택하는 것이 좋다.
- 더불어 가공우유, 케이크, 빵보다는 흰우유, 꿀, 앙금이 들어있지 않은 떡으로 선택하는 것이 좋다.

가공식품 구매 시, 영양성분표 확인하기

영양성분			
1회 제공량 (200ml)	총 칼로리 (200ml)	1회 제공량 (200ml)	총 칼로리 (200ml)
1회 제공량 (200ml)	105 kcal	1회 제공량 (200ml)	395 kcal
탄수화물	12g	탄수화물	45g
당류	8g	당류	27g
지방	3g	지방	12g
단백질	7g	단백질	24g
지방산	4g	지방산	16g
포화지방	0.7g	포화지방	2.6g
트랜스지방	0g	트랜스지방	0g
콜레스테롤	0mg	콜레스테롤	0mg
나트륨	120mg	나트륨	480mg
당류	200mg	당류	750mg

숨어있는 당류 찾아보기

- 영양성분을 확인후, 당함량이 적은 제품을 구매한다.
- 구매시 제조사별로 진열되어 있으므로 당류 비교가 쉽다.
- 일상적인 상품구매과정 중 영양성분표시를 확인하는 습관들이는 것이 좋다.

삼복더위 식중독 주의

삼복더위란 일년 중 무더위가 가장 극심한 시기로 가을 기운이 땅으로 내려오다가 이 기간 동안에 더위 앞에 잠깐 앞드려 있는다고 하여 '엎드릴 복(伏)자'를 써서 '복날'이라고 하며 이때의 더위를 **삼복더위**라고 부릅니다.

25년 삼복은 7월 20일(초복), 7월 30일(중복), 8월 9일(말복)으로 복날 많이 섭취하는 음식인 백숙, 삼계탕의 원재료로 사용하는 생닭의 **교차오염**으로 인한 '**캠필로박터제주니**' 식중독 발생이 증가합니다.

※ 교차오염 : 식품과 식품 또는 표면과 표면 사이에서 오염물질의 이동

예) 조리하지 않은 생닭으로부터 조리된 식품으로 직접적으로 또는 도마 등을 통하여 간접적으로 식중독균이 전달

캠필로박터 제주니 예방법



- 1 원재료와 조리한 식품을 분리보관
- 2 닭 세척은 맨 마지막에 (교차오염 주의!)
- 3 중심온도 75°C에서 1분 이상 충분히 가열

복날에는 왜 삼계탕을 먹을까?

복날에 삼계탕을 먹는 이유



일년 중 가장 더운 기간인 삼복(三伏) 몸 밖이 덥고 안이 차가우면 위장 기능이 약해져 기력을 잃기 쉽습니다. 닭과 인삼은 열을 내는 음식으로 따뜻한 기운을 내장 안으로 불어넣고 더위에 지친 몸을 회복하는 효과가 있습니다.

출처: 농촌진흥청 보도자료(2018.07.16), '알고 먹으면 더 맛있는 삼계탕'.



7~8월 학교급식 식단 안내



	7/1 Tue 친환경칼슘찜쌀밥 건새우미역국(5.6.9) 숙주미나리무침(5.6) 온두부/김치볶음(5.9) 리얼치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 생일마카롱(하트)(1.2.4.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.8/27.3/490.9/3.5	7/2 Wed 수다날 친환경귀리밥 쇠고기무국(5.6.16) 깻잎순나물 닭볶음탕(13.15) 배추김치(완)(9) 탕글볶듯핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/33.1/258.3/3.1	7/3 Thu 친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 로제떡볶이(1.5.6.12.13.16.18) 오리훈제샐러드(5.6) 배추김치(완)(9) 골드파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.7/25.9/89.5/1.8	7/4 Fri 오징어김치볶음밥(5.6.9.13.17.18) 된장쌀국수 건파래볶음 채소군만두(1.5.6.10.15.16.18) 백김치(완)(9) 아이스캔디바(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.4/22.4/257.9/7.2
	7/7 Mon 전주식콩나물국(5.6.9.17) 친환경찰현미밥 야채달걀찜(1.2) 도토리묵야채무침(5.6) 돈육고추장볼고기(5.6.10) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/30.8/208.1/2.7	7/8 Tue 사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 아욱된장국(5.6.9) 한입단무지무침 파닭치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/30.7/206.5/3.2	7/9 Wed 수다날 햄달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 해물짬뽕국(5.6.8.9.17.18) 동파육(5.6.10) 콩나물무침(5) 배추김치(완)(9) 웃담순수요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/30.1/192.0/3.8	7/10 Thu 친환경녹차카테킨쌀밥 참치김치찌개(5.9) 새송이메추리알조림(1.5.6) 피쉬앤칩스(1.2.5.6) 총각김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.4/31.9/211.5/3.7
7/14 Mon 친환경차조밥 순두부찌개(5.13.18) 조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 찰보리빵(1.2.5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/33.4/125.2/3.0	7/15 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6.9) 주꾸미야채볶음(5.6) 단호박고로케/케첩(1.5.6.12) 배추김치(완)(9) 포도(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/24.0/267.9/4.9	7/16 Wed 수다날 새송이소고기덮밥(5.6.13.16) 근대된장국(5.6) 도라지오이초무침(5.6.13) 새우튀김/머스터드(1.2.5.6.9) 배추김치(완)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/27.3/320.5/4.1	7/17 Thu 친환경찰보리밥 녹두삼계탕(1.5.15) 맛살냉채(13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(완)(9) 수박화채(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/30.1/121.4/2.3	
8/18 Mon 친환경칼슘찜쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 양배추찜/우렁쌈장(5.6) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15) 열무김치(완)(9) 생일케이크(바스키치즈)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.9/27.7/244.6/2.0	8/19 Tue 친환경찰현미밥 황태채콩나물국(5) 돈육간장볼고기(5.6.10.13.18) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/35.5/117.3/2.2	8/20 Wed 수다날 친환경글로렐라쌀밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙주나물 귀바로우탕수육(1.5.6.10.11) 배추김치(완)(9) 요구르트(세요)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/19.8/85.3/6.4	8/21 Thu 친환경차수수밥 대구매운탕(5.9) 상하이볶음우동(5.6.9.13.17.18) 스크램블드에그(1.5) 배추김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/34.3/230.9/4.6	
8/25 Mon 친환경찰보리밥 청현미누룽지 양상추사과샐러드/참깨D(1.5.12) 아귀해물찜(5.6.9.13.17) 수제등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/35.6/102.4/3.0	8/26 Tue 툇강황쌀밥(2.5.6.12.13.16.18) 아욱된장국(5.6.9) 큐브참치사천마파두부(5.6.12.13.18) 파프리카어묵잡채(1.5.6.13.18) 배추김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.0/26.9/496.5/6.5	8/27 Wed 수다날 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.15.18)) 쇠고기쌀국수(1.5.6.13.15.16.18) 무장아찌무침(13) 칠리소스닭왕구이(2.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/32.7/189.6/3.1	8/28 Thu 친환경찰기장밥 오이미역냉국(13) 오리불고기(5.6) 네모햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 전통약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/21.7/85.0/3.0	8/29 Fri 친환경통밀밥(6) 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 참나물무침 큐브치즈샐러드(2.12.13) 안심참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 열무김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/31.8/224.0/4.8

◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

*쌀: 친환경쌀(유기농) *콩: 국내산, 두부콩: 국내산 *배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)

*돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산(베이컨, 수입산) *쇠고기: 국내산 한우(암소) *미꾸라지, 고등어, 참조기, 아귀/가공품: 국내산

*갈치: 세네갈산 *꽃게: 국내산 *명태/가공품: 러시아산 *낙지: 베트남산 *주꾸미: 베트남산 *다랑어: 원양산 *오징어: 국내산(오징어채: 페루산)

*양고기, 뽕장어, 납치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.jj-seosin.es.kr → 알림마당 → 식생활관

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 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) 19. 잣