



# 가 정 통 신 문

## 5월 영양소식 및 식단안내

전주효자초등학교  
식생활관  
063)226-0616

“덜 달게 먹기” 당류 섭취를 줄이자!

### 당, 무조건 나쁠까요?

- ▶ 당은 사람이 살아가는데 필요한 열량을 내는 탄수화물의 가장 작은 구성 단위로 물에 녹아 단맛을 냅니다.
- ▶ 당은 과일, 우유 등에 천연적으로 들어있고, 식품을 만들 때 첨가되기도 합니다.
- ▶ 당은 우리 몸에 반드시 필요한 영양소이지만 과잉 섭취 시 몸에 해롭기 때문에 적절한 당류 섭취를 위해 가공식품에 첨가된 당 섭취를 줄여야 합니다.

### 달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?

달게 먹는 습관은 충치, 비만 등을 유발하여 우리 몸에 해롭기 때문입니다.

- ▶ 치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.
- ▶ 영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.
- ▶ 당뇨병, 심장질환, 뇌졸중의 위험을 높입니다.

### 당류, 얼마나 먹으면 될까요?

- ▶ 총 가공식품으로 섭취하는 당류 섭취 기준은 하루 총 섭취 열량의 10% 미만을 권장하고 있습니다.  
(성인: 2,000kcal/50g, 유아: 1,400kcal/35g)

#### [ 당류 50g이 들어 있는 식품의 양 ]



아이스크림 2개

탄산음료 1잔

음료 2개



카스테라 3조각



가공우유 1개  
캐러멜 1개

### 덜 달게 먹기,

### 이렇게 실천해요!



갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마셔요.



꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택해요.



가공식품보다 자연식품을 이용해요.



외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않아요.



조리를 할 때에는 설탕, 꿀, 물엿 등의 사용을 줄여요.



어린이들에게 칭찬이나 보상의 뜻으로 단 음식을 주지 않아요.



가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 확인해요.

영 양 성 분		
1회 제공량	1회(250ml)	
총 1회 제공량	(250ml)	
1회 제공량당 함량		%영양소 기준치
열 량	112kcal	%
탄수화물	28g	9%
식이섬유	0g	0%
당 류	27g	-
단 백 질	0g	0%
지방	0g	0%
포화지방	0g	0%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	0mg	0%
나 트 른	15mg	1%
* % 영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율		



[참고자료: 식품의약품안전처 리플렛]



# 5월 식단 안내

◇ **알레르기 정보** : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ **학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**

		5/1 <b>Wed</b>	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b>
		황태계란국(1.5.6) 도토리묵상추무침(5.6.13) 크런치오징어링&칠리소스(1.5.6.17) 배추김치(9) 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 상하목장요쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/24.2/180.8/3.3	친환경찰보리밥 바지락시금치된장국(5.6.18) 닭고기카레조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 찐가지나물(5.6) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼2(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/23.8/149.9/2.8	친환경기장밥 단팔죽(알밤)1(13) 소고기미역국(5.6.16) 숙주미나리무침(5.6.13) 낙지오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/33.6/253.1/4.6
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> ● 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
 친환경버섯카로틴밥 건새우아욱국(5.6.9) 돈육간장가지불고기(5.6.10.13) 두릅오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/31.7/574.3/3.6	친환경경정쌀밥 달래우렁살된장국(5.6) 쭈꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 햄전.새송이버섯전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스승의날(감사케이크)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/32.4/295.8/4.3	토마토미트스파게티(주)(1.2.5.6.12.13.16) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 사과한모금 주스(13) 청현미누룽지 모듬야채피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.3/21.9/83.0/2.3	친환경귀리쌀밥 떡갈비버거(1.2.5.6.12) 근대두부국(5.6) 콩치김치조림(9) 문어비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알타리무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/22.0/330.3/5.3	친환경기장밥 바지락순두부찌개(5.6.9.10.17.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 깻잎순돌기름볶음 배추김치(9) 파스트리파배기(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.9/32.3/353.8/5.2
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b>	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 두부양념조림(5) 민물새우시래기지짐(5.6.9) 석박지(9) 화오리감자&허니버터시즈닝(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/23.1/241.7/3.2	친환경경정쌀밥 달래우렁살된장국(5.6) 쭈꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 햄전.새송이버섯전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 스승의날(감사케이크)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/32.4/295.8/4.3	 부처님 오신날	비빔밥(약고추장)(1.5.6.13.16) 맑은콩나물국(5.6) 직접담은무생채(9) 누룽지탕수육/소스(1.5.6.12.13) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/24.9/194.9/3.5	친환경수수밥 추어탕(5.6) 진미채버터구이(2.13.17) 한돈떡갈비&야채무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 숙절편/꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/26.9/282.2/4.1
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> ● 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5) 유부어묵국(1.5.6.7.13.18) 삼치순살무조림(5.6) 청포묵가리무침(5.6) 떡볶이&미니만두(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/29.5/235.1/2.7	친환경경정쌀밥 사골조羹이떡국(1.16) 한우가지볶음(5.6.16) 허브치킨플레로티&머스타드5(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/26.2/56.6/1.3	김주먹밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 잔치국수(1.5.6) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 순살카레치킨(2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) 시원한 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.3/31.2/219.1/3.6	친환경찰보리밥 불낙버섯찌개(5.6.9.13.16.17.18) 도토리묵상추무침(5.6.13) 오븐돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 웃담말기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.2/31.6/232.2/4.1	친환경혼합잡곡밥(5) 만두국(1.5.6.10.16.18) 참나물무침(5.6) 닭봉&날개 간장소스조림(5.6.13.15) 알타리무김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/26.5/187.5/4.5
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> ● 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5) 황기닭곰탕(15) 코다리시래기조림(5.6.9.13) 슬라이스햄야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 감귤젤리스틱(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/33.3/194.1/3.2	친환경경정쌀밥 열무된장국(5.6) 메밀막국수(3.5.6.7.13.18) 버섯소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 슈크림볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/24.6/179.8/3.7	홍합미역국(5.6.18) 오이도라지초무침(13) 깍두기(9) 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 상하목장요쿠르트(2) 스마일감자(2개)&버터플라이새우(1.5.6.9.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/25.7/165.3/2.3	친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국7(5.6.9) 두부양념조림(5) 깻잎김치(5.6.13) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 츄러스(시나몬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.0/26.5/263.0/3.4	친환경찰보리밥 한우사골육개장(5.6.9.16) 우영우먹야채볶음(1.5.6) 수제치킨커릴/소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.9/30.1/68.2/2.2

급식 식재료 원산지 표시	쌀 (가공품, 잡곡, 현미)	콩/ 두부/콩국수, 콩배지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추 고춧가루	꽃게/ 낙지	삼치/ 다랑어	명태/ 갈치	양고기/ 가공품	넙치,조피 물라/가공 품	고등어/ 오징어	가리비,우렁 쟁이,전복	미꾸라지/ 뱀장어	주꾸미/아 귀	참조기/ 방어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/국 내산,베트남	국내산/ 수입산	러시아산/국 내산	국내산	국내산	국내산/국 내산	국내산	국내산/국 내산	베트남산 /국내산	국내산