



당류, 나트륨 줄이기~

요즘 달고 짠 단짠단짠 간식이 많이 유행하고 있지만 많이 먹을 경우 건강에는 좋지 않아요.

세계보건기구(WHO) 기준에 따르면 하루에 당 50g 이하, 나트륨 5g 이하로 섭취하도록 권장하고 있습니다.

건강한 Na를 위하여
덜 달게, 덜 짜게 먹는 식습관을
실천하도록 해요!



"당"이 뭐예요?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 해요.

당의 역할

- ✓ 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.
- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 내요.
- ✓ 두뇌는 에너지로 포도당만을 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

- ✓ 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.
- ✓ 꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택합니다.
- ✓ 간식으로는 가공식품보다 과일, 채소를 먹습니다.
- ✓ 영양표시의 당 함량을 꼭 확인합니다.



"나트륨"이 뭐예요?



모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등 다양한 역할을 해요.

나트륨의 역할

- ✓ 우리 몸의 수분을 조절해줘요.
- ✓ 영양소가 잘 흡수되도록 도와줘요.
- ✓ 근육이 잘 움직이게 해줘요.



나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점



골다공증

체내에서 나트륨이 빠져 나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가, 뼈가 약해집니다.



위암

위 점막을 자극해 위염을 일으키고, 만성 위염이 위암이 될 수 있습니다.



심장병, 뇌졸중

혈관에 손상이 생기면 심장, 뇌 혈관이 막히거나 터질 수 있습니다.



고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상으로 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나와 혈액량이 증가하고 혈압이 높아집니다.



나트륨을 적게 먹는 방법

- ✓ 영양표시의 나트륨 양을 꼭 확인합니다.
- ✓ 주문할 때는 '싱겁게' 해달라고 요청합니다.
- ✓ 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- ✓ 간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.

10월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
	10/1	10/2 수다날	10/3	10/4
<p>할 수 없다고 믿는 사람은 그렇게 되고, 할 수 없다고 믿는 사람 역시 그렇게 된다.</p> <p>- 샤를 드골 -</p>	<p>국군의 날</p> 	<p>바베큐치킨참치마요덮밥 (1.5.6.13.15) 민물새우 찌개(9.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 치커리사과샐러드(1.2.5. 6) 배추김치(9) 아이스크림(특)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/24.8/180.8/2.7</p>	<p>개천절</p> 	<p>재량휴업일</p> 
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
<p>친환경보리쌀밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15. 16.18) 새우만두(1.5.6.9.10.15.16 .17.18) 매실장아찌 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/30.5/87.3/2.3</p>	<p>친환경찰현미밥 육개장(1.13.16) 닭봉오른구이(1.5.6.13.15 연두부/양념장(5.6) 미역줄기볶음(5) 보쌈김치(9) 자두레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.0/27.7/94.6/2.5</p>	<p>한글날</p> 	<p>친환경통밀밥(6) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10. 13.15.16) 돈육매추리알장조림(1.5 .6.10.13) 새우멸치파래자반 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.1/25.3/103.3/3.7</p>	<p>친환경찰기장밥 낙지연포탕 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13 .15.18) 로제스파게티(1.2.5.6.10.1 2.13) 참나물무침 깍두기(9) 샤인머스캣 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/28.9/138.8/2.5</p>
10/14	10/15 생일축하날	10/16 수다날	10/17	10/18
<p>친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(16) 대패삼겹살굴소스야채 볶음(5.6.10.13.18) 치즈스틱(1.2.5.6) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.1 3) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.8/24.1/197.2/2.1</p>	<p>친환경발아찰현미밥 바지락미역국(5.6.18) 피쉬&새우칩(1.5.6.13) 레몬슬라이스(자율) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16 갓김치(9) 배추김치(9) 마카롱(대)(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/19.4/152.8/3.6</p>	<p>콩나물비빔밥(5.16) 부추양념장(5.6.13) 복어달걀국(1) 바베큐돈육불고기(1.5.6. 10.12.13.16) 청경채겉절이(9.13) 배추김치(9) 배추김치(9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.8/33.0/145.4/2.7</p>	<p>친환경보리쌀밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 두부튀김양념조림(5.6.1 2.13) 근대나물무침(13) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.0/21.2/154.4/3.4</p>	<p>친환경찰현미밥 영양닭곰탕(15) 연양식불고기(2.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 들깨콩나물무침(5) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/27.9/66.2/3.1</p>
10/21	10/22	10/23 수다날	10/24	10/25
<p>친환경차조밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 통곡물견과류멸치볶음(1 2.5.6.9.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12. 13.15) 궁채나물볶음(5.6.13) 보쌈김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.3/32.3/111.5/2.2</p>	<p>친환경찰흑미밥 우동국(1.2.5.6.9.13) 돼지고기불고기(5.6.10.1 3) 연근부각(5.6) 시금치땅콩무침(4) 얼갈이겉절이(9) 갈드키워 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.0/27.4/184.5/2.7</p>	<p>날치알김치볶음밥(1.2.5. 6.9.10.15.16) 유부미소된장국(5.6.9) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 카프레제샐러드(구슬)(1. 2.5.6.12) 얼갈이김치(9) 요거트/시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/24.9/292.8/3.3</p>	<p>친환경발아찰현미밥 순살아구탕(5.13.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.1 0.13) 싸먹는오리슬라이스 브로콜리두부무침(5.6) 깍두기(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.0/29.4/112.1/3.1</p>	<p>옥수수밥 맑은청국장찌개(5) 양념닭튀김(1.5.6.12.13.15) 불고기양배추전(1.2.5.6.1 0.15.16.18) 오이/파프리카/쌈장(5.6. 13) 배추김치(9) 이색케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/26.2/146.8/2.5</p>
10/28	10/29	10/30 수다날	10/31	손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!
<p>친환경귀리밥 닭개장(1.13.15) 편육마늘소스조림(5.6.1 0.13.18) 토마토스파게티(1.2.5.6.1 0.12.13.16) 명이나물장아찌 보쌈김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/38.8/84.3/2.9</p>	<p>친환경보리쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6) 바비큐순살치킨구이(1.5 .6.12.13.15) 유기농김구이 깻잎지(5.6.13) 배추김치(9) 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.5/26.4/119.7/2.3</p>	<p>가츠동(돈가츠덮밥)(1.2. 5.6.7.10.13.18) 건새우아욱국(5.6.9) 주꾸미야채볶음(5.6.13) 참살콩멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(농후)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/25.5/266.0/3.7</p>	<p>친환경찰현미밥 오색떡국(1.16) 족발찜/부추양파무침(2. 5.6.10.12.13) 공치김치조림(5.6.9.13) 취나물무침(5.6.13) 총각김치(9) 플라워파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/26.7/124.8/3.5</p>	

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.