



2021년
10월호

영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

역은이 : 영양교사 나정임
영양상담실 ☎535-2931

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

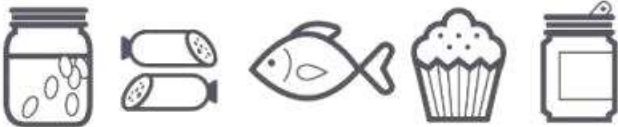
우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



나트륨 섭취를 줄이세요!

나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌 햄 자반 생선 머핀 통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

■ 뇌졸중
■ 고혈압
■ 위장병
■ 골다공증



당류 과다 섭취시
문제점

■ 충치
■ 비만
■ 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을
예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을
예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



영양표시를 읽어요

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**나트륨 · 당류, 멀리할수록
건강은 가까워집니다!**



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



10/1 Fri	10/5 Tue	10/6 Wed	10/7 Thu	10/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) · 국산콩나물무침(5.) · 돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 고구마치즈고로케(1.5.6.) · 비락식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 대구맑은탕(5.6.13.18.) · 배추나물 · 닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.) · 잡채군만두(1.5.6.10.16.18.) · 비타민주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥..(5.6.10.) · 연두부계란탕(1.5.13.) · 울외장아찌(13.) · 치킨치즈스틱(1.2.5.6.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 담근배추김치(절임배추)(9.13.) · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 훙미쌀밥 · 소고기순두부국..(5.13.16.) · 오징어표고장조림(5.6.17.18.) · 참치김치볶음..(5.9.13.18.) · 살구잼파이(1.2.5.6.13.14.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) · 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) · 코다리찜..(5.6.18.) · 새우살호박볶음(5.9.13.) · 간장깻잎장아찌 · 한라봉푸딩
10/11 Mon	10/12 Tue	10/13 Wed 수다날	10/14 Thu	10/15 Fri
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 맑은아귀탕(5.6.13.18.) · 아파두부(5.6.10.12.13.18.) · 굴소스어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 임실비엔나소시지조림(2.6.10.12.13.15.) · 멜론. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 애호박돼지찌개(5.6.10.13.18.) · 소고기장조림(1.5.6.16.) · 멸치볶음(5.6.13.18.) · 계란말이(유정란)(1.5.9.) · 파인애플요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 맑은어묵국..(1.5.6.13.16.) · 코다리찜..(5.6.18.) · 감자채볶음(5.) · 돈육고구마강정(5.6.10.12.13.) · 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 닭곰탕..(13.15.) · 단호박오리불고기(5.6.13.) · 히말라야소금김(13.) · 치즈스틱(1.2.5.6.) · 친환경사과
10/18 Mon	10/19 Tue	10/20 Wed 수다날	10/21 Thu	10/22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 맑은어묵국..(1.5.6.13.16.) · 가지나물(5.6.18.) · 미역줄기볶음 · 통안심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 망고주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 돈육김치찌개..(5.9.10.13.18.) · 수제무쌈(13.) · 연잎오리훈제(1.5.6.13.16.18.) · 납작부침만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 친환경배 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥(5.6.13.16.18.) · 쇠고기미역국..(5.6.13.16.18.) · 새송이돈육장조림..(5.6.10.18.) · 닭고기카레튀김(1.5.6.13.15.) · 친환경사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 육개장..(1.13.16.) · 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) · 간고등어구이(5.7.13.) · 꼬막살오이무침(18.) · 딸기요구르트, 웃담(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 콩나물북어국..(5.13.) · 소고기양송이볶음(5.6.13.16.18.) · 교자만두(1.5.6.10.13.16.18.) · *담근깻잎김치(5.6.13.18.) · 비피더스(사과맛)(2.)
10/25 Mon	10/26 Tue	10/27 Wed 수다날	10/28 Thu	10/29 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 시금치된장국(5.6.13.18.) · 근대무침(5.6.18.) · 치즈떡닭매운찜(2.5.6.13.15.18.) · 호박인절미(1.2.5.6.13.) · 애플망고푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 머위대들깨탕(9.13.) · 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) · 느타리버섯볶음 · 딸기잼포켓파이(1.2.5.6.13.) · 친환경사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 북어국..(1.5.13.) · 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) · 통살치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 친환경배 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 돈육김치찌개..(5.9.10.13.18.) · 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) · 오이부추무침(5.6.13.18.) · 소불고기(5.6.13.16.18.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) · 도토리묵무침(5.6.18.) · 배추나물 · 통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 딸기요구르트(2.)

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 반영, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

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