



당류 섭취 줄이기 덜 달게 먹어요.

☆ 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

☆ 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



☆ 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 마시기
- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.
2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택하기
- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)
3. 식품표시에서 당의 양을 확인
- 단순당의 함량이 낮은 식품을 선택합니다.



[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]

영양표시

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

☆ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
 - 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ "영양표시"는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

☆ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품을 살 때 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



총 내용량 당 영양표시 비교

당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]



2025년 6월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
2	3	4(수다날)	5	6
친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16) 감오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 돈육전(등심,1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 가나초코케익(1.2.5.6) 방울토마토(12) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 550.3/18.0/96.1/3.0	 대통령 선거	닭고기카레덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 콩나물국(5) 꼬시래기오이무침(5.6.13) 새우튀김(1.5.6.9.12) 소시떡꼬치(크림시즈닝)(2.5.15) 배추김치(전복)(9), 참외 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 747.4/31.1/122.1/1.8	친환경찰현미밥 감자크림수프(2.5.6.13.16) 근대된장국(5.6) 가지나물(5.6) 남산식등심돈까스(5.6.10.12.13.18) 네모단무지 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 558.7/12.6/84.5/1.7	6월 6일 현충일  러시안을 잊지않겠습니다
9	10	11(수다날)	12	13 [저탄소밥상(채식)]
친환경찰쌀밥 돈육콩나물찌개(5.10) 모듬장조림(1.5.6.13.16) 비빔냉짬뽕(5.6) 파프리카연근전(5) 배추김치(전복)(9) 요구르트-엑상65ml(2) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 589.6/22.7/91.2/2.6	친환경찰보리밥 한우양배추국(5.6.16) 메추리알어묵케첩조림(1.5.6.10.12.13.16) 베이컨느타리볶음(5.6.10) 날치알무추달갈구이(1.2.5.6.10),배추김치(9) 사과즙(임실,100ml)(13) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 548.9/25.1/112.5/3.4	오리훈제주먹밥(1.5.6.9.13.18) 순두부달걀국(1.5) 숙주나물 소시지마라떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(전복)(9) 군산밀버터쿠키(1.2.5.6) 수박 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 625.0/16.1/97.3/1.9	친환경찰현미밥 한우사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.16) 갯잎장아찌(양념) 배추김치(전복)(9), 참외 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 671.9/19.6/75.1/1.8	친환경완두콩밥 순살대구탕(5.6.9) 잔멸치볶음(1.2.5.6.13) 삼색묵샐러드(5.6) 파프리카잡채(1.5.6) 배추김치(전복)(9) 오미자과일화채(12) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 573.8/19.2/204.3/3.2
16	17	18(수다날)	19	20 [저탄소밥상]
친환경찰쌀밥 북어달걀국(1.5.6) 김콩나물무침(5) 파인애플토마토무침(1.2.5.6.12) 버섯한우불고기(5.6.13.16.18) 갯잎돈육전(28g)(1.5.6.10.15.18),배추김치(9) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 562.0/25.3/108.5/3.4	친환경찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 브로콜리간장무침(5.6) 베이컨달걀볶음(1.2.5.6.10.15.16) 닭가슴살너겟(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9), 수박 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 622.8/26.3/108.7/2.6	새우달걀볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.18) 수제비짬뽕국(5.6.9.17.18) 줄기상추절임(5.6) 가지두반장볶음(5.6.12.13.18) 등심꿔바로우(유자소스)(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 말기요구르트(군산)(2) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 662.9/18.8/113.1/6.0	친환경찰현미밥 누룽지닭백숙(5.6.15) 오이된장무침(5.6) 라면떡볶이(1.5.6.12.13).6.10.12.13.16) 그릴함박스테이크(50g)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 692.6/24.1/127.3/1.9	친환경찰기장밥 오색옹심이미역국(17) 불고기맛채소만두찜(30g)(5) 두유면채소무침(5.6) 참숯방어살구이(5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 친환경멜론 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 502.8/23.0/58.9/1.5
23	24	25 (세계음식의 날-인도)	26	27 [저탄소밥상]
친환경찰쌀밥 불낙전골(5.6.16) 비빔나물(5.6) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 수박 초코찰떡파이(바나나,25g)(2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 614.9/23.1/112.7/3.4	친환경찰보리밥 한우사골배추국(5.6.13.16) 우렁머위들깨볶음(5.6) 감오징어볶음(5.6.17) 구운김(개별김2g) 바사삭나초치킨(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 614.0/25.1/166.8/3.1	친환경토마토쌀밥(12) 순두부달걀국(1.5) 난/마크니커리(인도)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 인도식탄두리돈육구이(1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(전복)(9) 유자단무지채 망고슬러시(100ml)(13) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 562.4/36.8/67.3/1.7	친환경찰현미밥 국산아귀살호박국(5.6) 돈육표고볶음(5.6.10) 계절채소쌈,쌈장(5.6.13) 숙주부추숙채 배추김치(전복)(9) 우리밀슈크림붕어빵(25g)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 566.3/23.6/96.6/2.9	친환경찰옥수수밥 도토리묵배냉국(5.6.13.16) 검은깨두부찜(김치볶음)(1.5.6.9) 국산해물떡볶이(1.5.6.9.17.18) 새송이버섯볶음(5.6) 순살갈치구이(1.5.6) 참외 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 610.0/21.6/108.0/2.1
30	-알레르기 유발식품 표시- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19잣 ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.			
☞ 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:군산시 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,갈치,낙지,미꾸라지:국내산 * 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산 ☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육) 저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상, 채식식단 제공) ☞ 위 식단은 식재료 수급이나 학교 사정에 의해 변동 될 수 있습니다. ☞ 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다. ☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.				