	자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터 **6월 영양교육 및 식단안내**	가정통신 군산월명초 2024-59호

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 신체활동에 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 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.

2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

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

Non-GMO 식품을 먹어요.

GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다. 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.

GMO 식품의 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 '무르지 않는 토마토'로 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없어 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있고, 사람이 유전자 조작 식품을 먹으면 예상치 못한 문제 또는 새로운 종류의 식물이기 때문에 생태계를 파괴할 가능성이 있어 환경 문제를 일으킬 수 있습니다.

GMO 식품은 어디에 들어있나요?

우리나라에서는 유전자 재조합 식품인 옥수수와 콩을 수입해서 전분과 물엿, 식용유, 술, 과자, 음료, 간장 등을 만드는 데 쓰고 있습니다. 하지만 유전자 재조합 식품의 안전성에 논란이 일면서 2001년부터 두부, 된장, 고추장 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 **'유전자 재조합 식품 표시제'**를 실시하고 있습니다.

우리 학교 급식에는 우리나라에서 생산된 Non-GMO 제품을 사용하고 있어요.

(고추장, 청국장, 숙주나물, 된장, 간장, 콩나물, 순두부, 두부 등)

우리콩 된장	우리콩 간장	우리콩메주 고추장

국산콩 콩나물	국산콩 순두부	국산콩 두부

2024년 6월 식단 안내

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

월	화	수	목	금
3 친환경찹쌀밥 한우미역국(5.6.16) 햄새송이버터볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 닭다리구이(피클) (6.12.13.15) 배추김치(전북)(9) 아이스크림(바닐라 75ml)(1.2.5) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/30.3/117.2/1.7	4 친환경찰현미밥 어묵국(앵그리버드) (1.5.6.9.13) 계절채소쌈,쌈장(5.6.13) 낙지돈육볶음 (5.6.10.12.13.15) 잔멸치우엉채볶음(5) 배추김치(전북)(9) 카사바칩(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.8/26.4/148.3/2.5	5 (수다날) [저탄소밥상] 친환경완두콩밥 오징어버섯국(5.6.17) 두부/참치김치볶음 (5.9.16.18) 청포묵김무침(5.6) 아귀살튀김(1.5.6.13) 오이깍두기 수박 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.6/23.6/95.0/2.3	6 	7 재량휴업일
10 친환경찹쌀밥 북어달걀국(1.5.6) 시금치나물(5.6) 버섯한우불고기 (5.6.13.16.18) 배추김치(전북)(9) 사과즙(임실,100ml)(13) 단오떡(수리취바퀴모양 떡) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.8/22.0/70.7/2.6	11 친환경찰현미밥 녹두닭죽(5.6.15) 상추된장무침(5.6) 구운김(개별김2g) 미트볼파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전북)(9) 오렌지 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.7/21.3/117.3/2.7	12 (수다날) [저탄소밥상] 오징어김치볶음밥(9.17) 친환경누룽지탕 삼치살유자청조림 (5.6.13.18) 콩나물무침(5) 배추김치(전북)(9) 딸기요구르트(군 산,100ml)(2) 참외 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/26.3/84.4/1.3	13 친환경찰보리밥 해물짬뽕국 (5.6.8.9.16.17.18) 고기만두찜(30g) (1.5.6.10.16.18) 감자채볶음(카레) (2.5.6.12.13.16.18) 팝콘치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(전북)(9) 수박 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/19.4/104.5/3.2	14 친환경찰현미밥 돈육청국장찌개(5.6.9.10) 피자맛치즈달걀찜 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 토마토쫄면무침 (5.6.12.13) 백김치(군산)(9) 시원한 군고구마(50g) 요구르트-액상65ml(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.2/24.7/167.7/2.8
17 친환경찹쌀밥 불낙전골(5.6.16) 부추당근숙채(5.6) 닭고기간장구이 (5.6.12.13.15.16) 군만두(28g) (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(전북)(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/28.9/80.4/8.1	18 친환경찰현미밥 북어김치콩나물국(5.9) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) 생표고오이볶음 버터치즈새우구이 (50g)(1.2.5.6.9) 배추김치(전북)(9) 바나나(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.7/24.6/111.3/2.1	19 (수다날) [저탄소밥상] 친환경완두콩밥 맑은떡국(5) 피망잡채(1.5.6.13.18) 녹두전(30g)(1.5.6.10) 영덕대게살달걀구이 (1.2.5.6.8.10) 배추김치(전북)(9) 사과요구르트(군산,100ml)(2) 수박 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/23.3/226.0/2.7	20 친환경찰현미밥 우렁된장찌개(5.6) 골뱅이미역국수사과무침 (5.6.13) 돈육안심찹스테이크 (6.10.12.13) 슈프림콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전북)(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/34.3/343.9/2.6	21 친환경찰기장밥 닭고기육개장(5.6.15) 근대된장무침(5.6) 3색소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전북)(9) 요구르트-액상65ml(2) 참외 햇감자찜(하지) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/25.0/108.5/2.6
24 친환경찹쌀밥 인삼한우갈비탕 (1.5.6.16) 울외장아찌 난자완스-중식 (1.5.6.10.12.13.16.18) 파래돌김자반(5) 배추김치(전북)(9) 오미자과일화채(12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/20.4/106.9/3.7	25 친환경찰현미밥 감자달걀국(1) 돈목살편육/쌈무(5.6.9.10) 국물떡볶이(1.5.6) 배추김치(전북)(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.4/22.1/87.5/2.2	26 (수다날) [저탄소밥상] 친환경찰보리밥 국산아귀살호박국(5.6) 두부바베큐소스조림 (5.6.12.13) 채소만두찜(40g) (1.5.6.10.16.18) 갑오징어볶음(5.6.17) 배추김치(전북)(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.4/24.1/127.3/3.4	27 친환경찰현미밥 햄모듬찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 전복한우장조림 (5.6.13.16.18) 숙주나물 한입김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(전북)(9) 참외 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.9/21.7/87.7/7.7	28 친환경찰옥수수밥 돈육사골라면 (1.2.5.6.10.15.16) 양식오이샐러드(1.2.5.6) 등심돈까스/카레소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 네모단무지 배추김치(전북)(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/14.8/170.3/1.6

-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.