

• 당류란?

가공식품을 통한
당류 1일 적정 섭취량 50g

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.
당류는 1g 당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.



▶ 당류 과다 섭취시 문제점



당이 박테리아에 의해 발효되면 산을 생성하고, 산은 단단한 치아를 상하게 하여 충치가 생기게 됩니다. 또한 과도한 당 섭취는 에너지원으로 사용되지 못하고 남은 당류가 체지방으로 축적되어 비만, 당뇨, 고혈압을 유발해요.



▶ 당류 섭취를 줄이는 방법



1. 탄산음료, 초코우유 대신 물, 흰 우유 섭취하기
2. 가공식품보다 자연식품을 섭취하기
3. 후식은 달지 않게 먹기
4. 설탕 대신 양파, 과일 등 자연식품으로 단맛 내기
5. 식품 구매 시 당류 함량을 확인하여 당이 적은 식품을 선택하기



식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량

 시리얼 1컵 ●●●●	 비스킷 작은 1봉 ●●●●	 아이스크림 1스쿰 ●●●●	 초콜릿 1/2개 ●●●●	 사탕 5개 ●●●●	 스낵 과자류 1/2봉지 ●●●●
 딸기잼빵 ●●●●	 단팥빵 1개 ●●●●	 오렌지주스 ●●●●	 탄산음료류 1컵 ●●●●	 떠먹는 요거르트 1개 ●●●●	 스포츠 음료 1컵 ●●●●

중요한 에너지원이지만 **가공식품의 첨가당**을 통해 **과다하게 섭취되는 당류!**
많은 양의 당류는 **비만의 주범**입니다. **덜 달고, 더 맛있는 식습관**을 통해 건강하게 생활해요.



7~8월 학교급식 식단 안내



- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://www.kunsandong.es.kr/>→알림마당→급식소식→급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선별하여 맛있고 위생적인 학교급식을 위해 노력합니다.
- ◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 정가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 이번 달은 특별히 학생들의 의견이 반영된 메뉴에 별표(★)로 표시되어 있습니다. 맛있게 먹고 건강하게 자라는 동초 어린이가 되길 바랍니다.

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

7/1 Fri
친환경보리밥 현미잡곡밥 김치수제비국(5.6.9.13 우렁조림(5.6.13.) 바베큐사태침(5.6.10.1 2.13.18.) 도토리묵&양념장(초) 배추김치(9.) 브라우니(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 536.6/21.7/121.2/2.5

7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
---------	---------	-------------	---------	---------

친환경차조밥 현미잡곡밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 공치캔김치조림(5.6.9.) 시금치나물(13.) 배추김치(9.) 고구마파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/32.6/202.5/3.7	친환경흑미밥 현미잡곡밥 콩나물국(5.6.9.13.) 동파육(10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 납작너비아니 (1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/23.4/123.3/2.8	소고기버섯콩나물밥&양념 간장(5.6.13.16.) 현미잡곡밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 바나나(13.) 채소달걀찜(1.2.) ★순살닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 555.9/28.7/227.9/3.7	친환경기장밥 현미잡곡밥 육개장(5.6.10.) 방어데리야끼조림 (5.6.13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 도라지오이무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 527.3/24/99.8/2.9	친환경차수수밥 현미잡곡밥 북어달걀국(1.) 콩나물무침(5.) 주꾸미낙지볶음 (5.6.12.13.) 치킨너겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 짜요짜요(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 546/31.5/132.4/3.4
--	---	---	---	---

7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri
----------	----------	--------------	----------	----------

친환경훈합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 건새우미역국(5.6.9.) 참나물무침 신김치돈육불고기 (5.6.9.10.13.) 연어갈릭치즈구이 (1.2.5.6.13.) 총각김치(9.) ★베로로요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/28/233.7/3	친환경조식통밀밥(6.) 현미잡곡밥 ★행모듬찌개(1.2.5.6.9. 10.12.13.15.16.) 알감자조림(5.6.13.) 꼬시래기볶음(5.) 닭고기카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 친환경방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/31.2/273.6/4.7	야채볶음밥(5.6.10.13.18 현미잡곡밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 브로콜리초장(5.6.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/24.4/195.4/4.6	친환경흑미밥 현미잡곡밥 돈육순두부찌개(5.9.10.) 오이부추무침(13.) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 오리불고기(5.6.13.) 열무김치(9.) 친환경메론 에너지/단백질/칼슘/철 552.6/24.9/181.9/3.6	친환경보리밥 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.12.) 숙갓나물 쫄면채소무침(5.6.13.) ★페스츨리돈가스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16 .18.) 배추김치(9.) 친환경포도 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/21.8/153.8/4.3
---	---	---	---	--

7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri
----------	----------	--------------	----------	----------

친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 ★돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) 가지나물(5.6.) 건파래볶음(5.13.) 크런치생선까스&소스 (1.2.5.6.12.) 깍두기(9.) 수제한과(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/23.8/127.1/2.9	현미잡곡밥 친환경서리대밥(5.) 소고기우국(5.9.13.16.) 단호박닭간장조림 (5.6.13.15.16.) 실곤약야채초무침(5.6.13 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) ★퓨레뜨청포도푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 535.1/33/120.4/3.2	★김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) ★로제떡볶이(1.2.5.6.10 .12.13.15.16.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/19.6/175.3/6	친환경기장밥 현미잡곡밥 어묵우국(1.5.6.9.13.) 갯잎순볶음(5.6.) 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15.) 야채계란말이(1.5.) 총각김치(9.) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 562.8/29/167.1/3	친환경차수수밥 현미잡곡밥 ★잔치국수(5.6.9.) 돈육불고기 (5.6.10.12.13.) 얼갈이된장무침(5.6.) 갯잎육전 (1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 웃담딸기요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 678.7/30.2/273.2/2.9
---	--	---	--	---

7/25 Mon	7/26 Tue	7/27 Wed 수다날	8/26 Fri
----------	----------	--------------	----------

친환경보리밥 현미잡곡밥 오징어우국(5.6.9.13.17.) 애호박느타리볶음 ★랭글빻빻핫도그&케첩(1 .2.4.5.6.10.12.15.16.18 두부양념구이 (1.5.6.12.13.) 함입떡갈비(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/34.9/212.3/4.2	친환경흑미밥 현미잡곡밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13.) 오이고추무침(5.6.) 버섯잡채(5.6.12.13.) 깍두기(9.) ★아이스슈(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 541.3/27.9/159/3.7	작은밥 ★자장면(2.5.6.10.13.16 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13.) 모찌우렁기(1.2.5.6.12.1 3.15.16.18.) 배추김치(9.) 스위트플럼주스 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/24.2/135.5/2	 친환경훈합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 조랭이떡국(1.5.16.) 열무된장무침(5.6.) 청양풍담야채볶음 (5.6.12.13.15.) 콘치즈연양식불고기 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 깔라만시레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/28.9/183/3.8
---	--	---	---

8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed 수다날	◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산 *낙지,주꾸미:베트남산 *꽃게:충국산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:국산) *양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(괭어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!
----------	----------	--------------	---

친환경기장밥 현미잡곡밥 어묵우국(1.5.6.9.13.) 정경채나물 신김치닭애운조림 (5.6.9.13.15.) 참쌀콩잔멸치볶음 (5.6.13.14.) 총각김치(9.) 참미유꿀배(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 511.6/25.5/163.7/3.3	친환경보리밥 현미잡곡밥 매운동태탕(5.6.9.12.) 오이부추무침(13.) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16 목살스테이크(1.2.5.6.10 .12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 친환경방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/32.2/123.9/3	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.) 현미잡곡밥 북어달걀국(1.) 참나물우렁초무침(5.6.13 북경식참쌀깨바로우&소스 (1.5.6.10.) 배추김치(9.) 친환경포도 에너지/단백질/칼슘/철 547.5/22.4/260.1/6.5
---	---	--