

•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



충치



비만

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.



고혈압



당뇨병



◆ 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 1스쿱



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 선택하여 맛있고 위생적인 학교급식을 위해 노력합니다.

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 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.)
바베큐사태짬(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**

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

7/5 **Tue**

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

7/6 **Wed** 수다날

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

7/7 **Thu**

친환경기장밥
현미잡곡밥
육개장(5.6.10.)
방어데리야끼조림
(5.6.13.)
진미채조림(5.6.13.17.)
도라지오이무침(5.6.13.)
깍두기(9.)
수박
에너지/단백질/칼슘/철
527.3/24/99.8/2.9

7/8 **Fri**

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**

친환경훈합잡곡밥(5.)
현미잡곡밥
건새우미역국(5.6.9.)
참나물무침
신김치돈육불고기
(5.6.9.10.13.)
연어갈릭치즈구이
(1.2.5.6.13.)
총각김치(9.)
★뽕로로요구르트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
548.6/28/233.7/3

7/12 **Tue**

친환경조식통밀밥(6.)
현미잡곡밥
★행도듬뿍개(1.2.5.6.9.
10.12.13.15.16.)
알감자조림(5.6.13.)
고시래기볶음(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

7/13 **Wed** 수다날

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

7/14 **Thu**

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

7/15 **Fri**

친환경보리밥
현미잡곡밥
팽이버섯된장국(5.6.12.)
숙각나물
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**

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

7/19 **Tue**

현미잡곡밥
친환경서리대밥(5.)
소고기무국(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.)
★푸레뜨청포도푸딩
에너지/단백질/칼슘/철
535.1/33/120.4/3.2

7/20 **Wed** 수다날

★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

7/21 **Thu**

친환경기장밥
현미잡곡밥
어묵국(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

7/22 **Fri**

친환경차수수밥
현미잡곡밥
★잔치국수(5.6.9.)
돈육불고기
(5.6.10.12.13.)
얼갈이된장무침(5.6.)
갯잎육전
(1.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)
웃당말기요구르트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
678.7/30.2/273.2/2.9

7/25 **Mon**

친환경보리밥
현미잡곡밥
오징어무국(5.6.9.13.17.
애호박느타리볶음
★랭글뽕떡볶이&케첩(1
.2.4.5.6.10.12.15.16.18
두부양념구이
(1.5.6.12.13.)
한입떡갈비(1.2.5.6.10.
12.13.15.16.18.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
624.5/34.9/212.3/4.2

7/26 **Tue**

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

7/27 **Wed** 수다날

작은밥
★자장면(2.5.6.10.13.16
유자단무지방살냉채
(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



8/26 **Fri**

친환경훈합잡곡밥(5.)
현미잡곡밥
조랭이떡국(1.5.16.)
열무된장무침(5.6.)
청양풍닭야채볶음
(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**

친환경기장밥
현미잡곡밥
어묵무국(1.5.6.9.13.)
청경채나물
신김치닭애운조림
(5.6.9.13.15.)
참쌀콩잔말치볶음
(5.6.13.14.)
총각김치(9.)
담미유골배(13.)
에너지/단백질/칼슘/철
511.6/25.5/163.7/3.3

8/30 **Tue**

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

8/31 **Wed** 수다날

카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.)
현미잡곡밥
북어달걀국(1.)
콩나물우렁초무침(5.6.13
북경식참쌀파마로우&소스
(1.5.6.10.)
배추김치(9.)
친환경포도
에너지/단백질/칼슘/철
547.5/22.4/260.1/6.5

◇ 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(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!