

1. 알고 먹으면 착한지방

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하다.



성장발달 에너지공급 체온유지 장기보호

2. 잘못하면 위험한지방



지방성분 물질이 혈관벽에 쌓여서 염증을 일으키고 우리 몸에 필요한 산소와 영양소를 공급하는 혈액이 다닐 수 있는 혈관의 길이 좁아지게 되므로 심혈관계 질환 및 중세가 심하면 뇌졸중 등의 원인이 된다.

4. 트랜스 지방 먹지마세요!



트랜스지방은 주로 인위적으로 만든 가공유를 이용하여 조리된 가공식품을 통해서 체내에 섭취된다. 예를 들어 경화유를 원료로 한 마가린 및 쇼트닝으로 마요네즈, 케이크, 빵류, 가공 초콜릿 등을 제조하거나 감자튀김, 팝콘 등 부분경화유로 튀긴 음식에는 다량의 트랜스지방이 들어있다.



트랜스지방은 주로 가공식품에 들어있으므로 가공식품을 살 때 트랜스지방함량을 꼭 확인하세요!

3. 지방의 종류

■ 불포화 지방

불포화지방산에는 단일 불포화지방산과 다가 불포화지방산이 있으며 단일 불포화지방산은 올리브유, 카놀라유 등에 많이 들어있으며 다가 불포화지방산에는 오메가-3지방산(어류, 견과류)과 오메가-6지방산(참기름 등 식물성 식용유)가 있다. 이러한 지방산들은 HDL-콜레스테롤(좋은콜레스테롤) 수치를 높인다.

■ 포화지방

포화지방산은 실온에서 고체이고 동물성 지방 그리고 야자유나 팜유 등에 많이 들어있다.

■ 트랜스지방 : 돌연변이 지방



액체 상태의 불포화지방산을 고체 상태로 가공하기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생성되는 지방 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋다.

5. 트랜스 지방 섭취 줄이기 실천사항

- ① 패스트푸드나 튀김류 등의 섭취를 피합니다.
- ② 밥과 국으로 된 한식을 골고루 먹습니다.
- ③ 간식은 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- ④ 육류는 지방이 적은 부위를 선택합니다.
- ⑤ 마가린, 쇼트닝 사용 대신 올리브유 등 식물성 기름을 사용합니다.
- ⑥ 튀김요리 시 고열에서 튀기거나 여러 번 사용한 기름일수록 트랜스지방 함량이 높아지므로 피합니다.
- ⑦ 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방 양을 확인합니다.

영 양 성 분		
1회분량 〇〇 (〇〇 g)		
총 〇〇회분량 (〇〇 g)		
1회분량당	% 영양소 기준치	
탄수화물	22g	
단 白	5g	
지방	2g	3%
포화지방	6g	12%
트랜스지방	2g	13%
콜레스테롤	3g	
나트륨	10mg	3%
칼슘	55mg	2%
철	15 mg	2%
지방	1 mg	7%



9월 학교급식 식단 안내



◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇

- * 쌀:군산산 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,갈치,참조기,아귀/가공품:국내산
- * 꽃게/가공품:중국산
- * 낙지,주꾸미/가공품: 베트남
- * 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 오징어가공품:페루산(오징어채)
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!

◇ 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

9/1 Thu

친환경보리밥
현미잡곡밥
소고기미역국(5.6.9.13.16)
오이깍둑무침(13.)
해물모듬완자전
(1.2.5.6.8.9.16.17.18.)
맛초킹가자미순살강정
(5.6.13.15.)
배추김치(9.)
파인애플
에너지/단백질/칼슘/철
544.3/23.2/106.8/3.9

9/2 Fri

친환경차조밥
현미잡곡밥
콩나물국(5.6.9.13.)
애기배추된장무침(5.6.)
주꾸미낙지볶음
(5.6.12.13.)
야채계란말이(1.5.)
생크림크로플(1.2.5.6.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
523.7/24.6/210.6/4.1

9/5 Mon

친환경흑미밥
현미잡곡밥
감자탕(5.6.9.10.)
실곤약야채초무침(5.6.13.)
소시지야채볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16.)
갈치카레구이
(2.5.6.12.13.16.)
깍두기(9.)
친환경메론
에너지/단백질/칼슘/철
552.9/28.3/173.4/3

9/6 Tue

친환경혼합잡곡밥(5.)
현미잡곡밥
건새우아욱된장국(5.6.9.)
진미채조림(1.5.6.13.17.)
가지나물(5.6.)
리얼블럭치즈돈까스&소스
(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
배추김치(9.)
친환경포도
에너지/단백질/칼슘/철
538/23.3/263/2.6

9/7 Wed 수다날

곤드레나물밥&양념장(5.6.)
현미잡곡밥
맑은아귀탕(5.6.9.12.)
순살닭강정
(1.2.5.6.12.13.15.16.)
배추김치(9.)
오이소박이(9.)
브라우니(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
527/25.7/162.6/3.2

9/8 Thu 추석밥상

친환경기장밥
현미잡곡밥
새알심만두국
(1.5.6.10.15.16.18.)
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)
콩나물무침(5.)
갯잎육전(1.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)
우리쌀송편(3색)
에너지/단백질/칼슘/철
695.8/30.8/115.2/2.7

9/9 Fri 추석연휴



9/12 Mon 대체휴일



9/13 Tue

친환경차수수밥
현미잡곡밥
낙지연포탕(5.6.9.16.18.)
애호박느타리볶음
오리불고기(5.6.13.)
두부양념구이(1.5.6.12.13)
배추김치(9.)
갈릭파이(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
535.9/28.5/288.6/4.5

9/14 Wed 수다날

자장밥(2.5.6.10.13.16.)
현미잡곡밥
바나나(13.)
북어달걀국(1.)
꼬시래기우초무침(5.6.13)
수제등심탕수육(1.5.6.10.
12.13.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
570.8/28.6/243.4/4

9/15 Thu

친환경초록통밀밥(6.)
현미잡곡밥
돈육순두부찌개(5.9.10.)
단호박닭간장조림
(5.6.13.15.16.)
콩치캐김치조림(5.6.9.)
치커리유자청무침(5.6.13)
깍두기(9.)
친환경방울토마토(12.)
에너지/단백질/칼슘/철
528.4/34.7/225/4.1

9/16 Fri

현미잡곡밥
친환경서리태밥(5.)
우렁감자된장국(5.6.9.13)
수육/쌈장(5.6.10.)
오징어무말랭이무침
(5.6.13.17.)
납작너비아니
(1.5.6.10.15.18.)
보쌈김치(9.)
탐미유포도워터젤리
에너지/단백질/칼슘/철
667.9/31.3/199.4/4.4

9/19 Mon

친환경귀리잡곡밥
현미잡곡밥
어육우국(1.5.6.9.13.)
참나물우렁초무침(5.6.13)
감자채피망볶음
(1.2.5.6.10.15.16.)
치즈닭갈비볶음
(2.5.6.13.15.)
배추김치(9.)
스위트플럼주스
에너지/단백질/칼슘/철
560.5/25.5/272.7/3.2

9/20 Tue

친환경보리밥
현미잡곡밥
소고기조랭이떡국(1.5.16)
취나물무침
버섯잡채(5.6.12.13.)
배추김치(9.)
배
오리훈제/머스타드소스
(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
609.5/20.1/80.6/3.9

9/21 Wed 수다날

야채볶음밥(5.6.10.13.18)
현미잡곡밥
건새우미역국(5.6.9.)
야채비빔만두
(1.5.6.10.13.16.18.)
크리스피돈강정
(2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.)
샤인머스켓
에너지/단백질/칼슘/철
561/19.2/173.8/11.1

9/22 Thu

친환경흑미밥
현미잡곡밥
콩나물국(5.6.9.13.)
알감자버터구이(2.13.)
호두연근조림
(5.6.12.13.14.)
돈육불고기(5.6.10.12.13)
숙갓두부무침(5.6.12.)
총각김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
527.5/23.4/118/2.7

9/23 Fri

친환경차조밥
현미잡곡밥
닭곰탕(5.6.9.13.15.)
메추리알불어죽조림
(1.5.6.13.)
도라지오이무침(5.6.13.)
마파두부(5.6.10.12.13.18)
깍두기(9.)
골드키위
에너지/단백질/칼슘/철
554.9/32.8/164.4/5.1

9/26 Mon

친환경혼합잡곡밥(5.)
현미잡곡밥
우리콩청국장
(5.6.9.10.12.16.)
양배추쌈&양념간장(5.6.)
오리불고기(5.6.13.)
애호박전&달리판전(1.2.5.
6.10.15.16.)
배추김치(9.)
뽕로로요구르트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
576/23.6/162.8/3.5

9/27 Tue

친환경기장밥
현미잡곡밥
육개장(5.6.10.)
근대무침(5.6.)
궁중떡볶이(5.6.12.13.16)
토마토카프레제(2.12.13.)
순살고등어구이(5.7.13.)
깍두기(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
605.9/28.6/212.2/3.3

9/28 Wed 수다날

소고기버섯콩나물밥&양념
간장(5.6.13.16.)
현미잡곡밥
팽이버섯된장국(5.6.12.)
삼색묵김가루무침(5.6.13)
콘치즈연양식불고기
(1.2.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)
옥수수크림떡(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
551.1/22.5/144.7/3.9

9/29 Thu

친환경차수수밥
현미잡곡밥
돈육김치찌개
(5.6.9.10.12.13.)
사과
청경채나물
건파래볶음(5.13.)
하트연어치즈까스
(1.5.6.12.13.)
총각김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
566.9/22.7/141.1/2.9

9/30 Fri

친환경초록통밀밥(6.)
현미잡곡밥
감자수제비국(5.6.9.13.)
연두부달걀찜(1.2.5.9.)
과일요거트샐러드
(1.2.5.6.11.12.13.)
시금치나물(13.)
신김치닭매운조림
(5.6.9.13.15.)
깍두기(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
539.8/26.8/173.8/3.4