



10월 영양소식

전북특별자치도 순창군 구림면 방화로 6

교무실 ☎ 063)652-8424

FAX 063)653-5352

http://www.kurim.kr

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

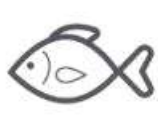
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 단, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

! 뇌졸중
! 고혈압
! 위장병
! 골다공증



당류 과다 섭취시
문제점

! 충치,
! 비만,
! 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을
예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을
예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



영양표시를 읽어주세요

영양정보

총 내용량 200g

497kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**나트륨 · 당류, 멀리할수록
건강은 가까워집니다!**



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>



10월 학교급식 식단 안내



◇ 구림초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 (20가지) 안내 * 쌀 : 순창군 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(국내산)(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소)	10/1 Tue 국군의날 임시휴업일	10/2 Wed 수다날 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 황태채콩나물국(5) 우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 오징어링튀김(1.2.5.6.17) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.0/32.7/259.4/2.8	10/3 Thu 개천절	10/4 Fri 학교장 재량휴업일
10/7 Mon 친환경혼합잡곡밥(5) 조갯살미역국(5.6.18) 오이부추무침(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.3/32.9/255.9/5.5	10/8 Tue 강황기능성밥(5) 찜닭국(6.9.10.13.17.18) 갯잎김치(5.6.13) 미나리숙주나물 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 탕수육(1.5.6.10.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.8/43.8/223.6/3.6	10/9 Wed 수다날 한글날	10/10 Thu 친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 게살콩나물무침(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/31.2/252.6/4.0	10/11 Fri 친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.18) 안동식찜닭(15) 사각어묵고추장볶음(1.5.6) 참치계란말이(1.5.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/36.4/241.8/5.7
10/14 Mon 친환경통밀밥(6) 우동국(1.5.6.9.13) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18) 가지나물 골뱅이무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.6/34.0/213.4/3.9	10/15 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 감자호박된장국(5.6) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/36.5/330.2/3.6	10/16 Wed 수다날 짜장밥(5.6.10.13.16) 계란실파국(1) 단무지무침 청경채나물 참쌀유린기(1.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/38.1/284.7/3.7	10/17 Thu 현장체험학습	10/18 Fri 친환경찰현미밥 닭개장(5.13.15) 오징어초무침(5.6.13.17) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/38.9/208.5/2.7
10/21 Mon 친환경혼합잡곡밥(5) 꼬물이만두국(1.5.6.10.16.18) 두부곤약채소무침(5.6.13) 통살새우까스&타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 양상추샐러드/참깨&흑임자드레싱*(1.5.12.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/25.9/310.9/5.6	10/22 Tue 친환경찰보리밥 맑은아귀탕(5.6.18) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 사과도라지무침(5.6) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/37.6/245.6/4.8	10/23 Wed 수다날 친환경찰현미밥 잔치국수/양념장(1.5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 닭날개굴소스조림(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 굴(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/29.6/202.3/2.6	10/24 Thu 친환경통밀밥(6) 꽃게탕(5.8.17.18) 연두부/양념장(5.6) 상추쌈 참나물된장무침(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/40.1/279.8/5.5	10/25 Fri 친환경찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 계란찜(1) 게살콩나물무침(5.6) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/31.2/270.1/6.2
10/28 Mon 친환경찰현미밥 낙지연포탕(5.18) 연근조림(5.6.13) 방풍나물(5.6) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/32.2/330.0/4.5	10/29 Tue 친환경거리밥 피쉬볼어묵국(1.5.6) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 가르보나라떡볶이(2.5.10.13) 단호박튀김(1.5.6) 볶음파래김자반(5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.7/33.4/245.0/5.5	10/30 Wed 수다날 어린이채소비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 황태채무국 미역오이초무침(13) 간소새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 계란후라이(1.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/30.0/313.7/3.9	10/31 Thu 친환경찰현미밥 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건새우아욱된장국(5.6.9) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 알타리김치(9) 양상추샐러드/유자드레싱*(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/38.0/471.3/4.8	축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 상치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kurim> -> 학교소식 -> **식생활관** -> 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ※ 안내된 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024. 9. 30

구 립 초 등 학 교 장